

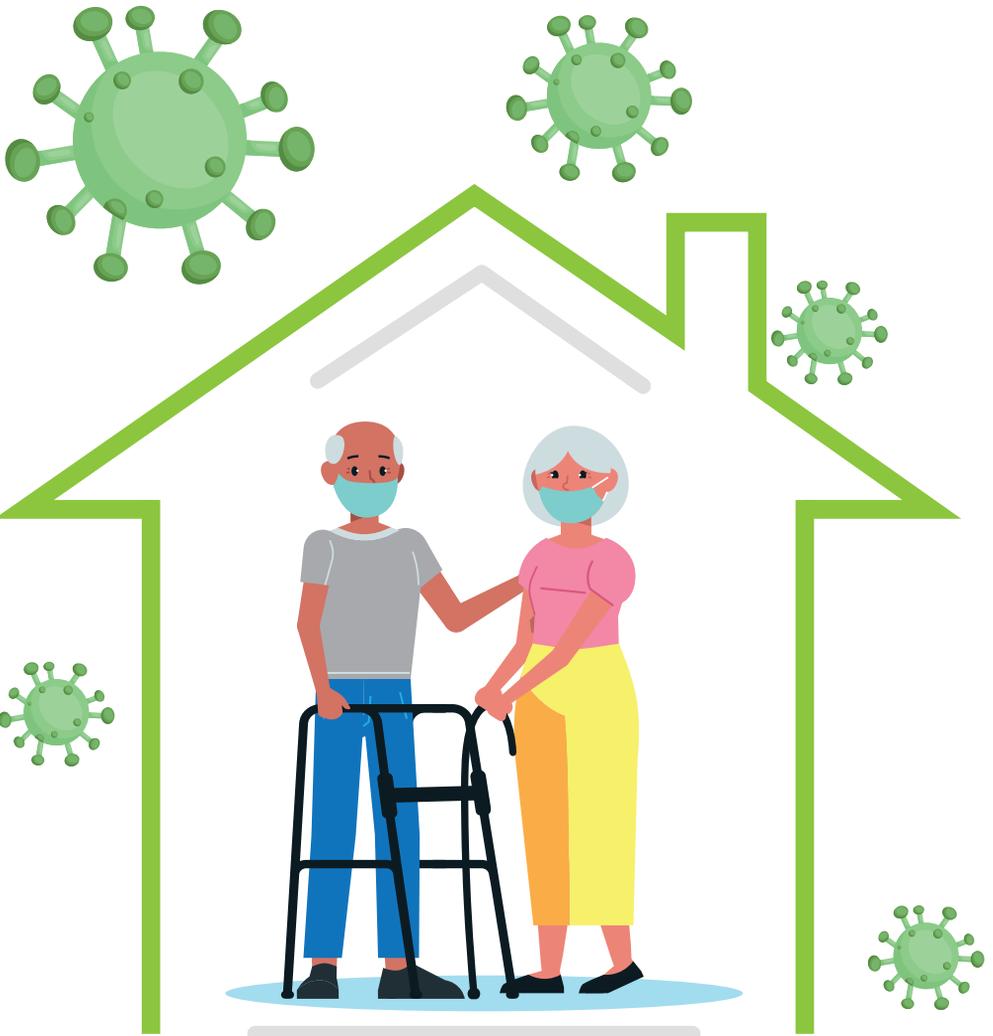


DIRECCIÓN NACIONAL DE SANIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS
DIRECCIÓN TÉCNICA DE LA D.N.S.FF.AA.
DPTO. INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA

BOLETÍN INFORMATIVO **BIG DATA**

BOLETÍN NÚMERO 22 - JUL/AGO 2020

LOS ADULTOS MAYORES EN TIEMPOS DE COVID 19



COVID 19

¿Cómo ayudar a las personas mayores?

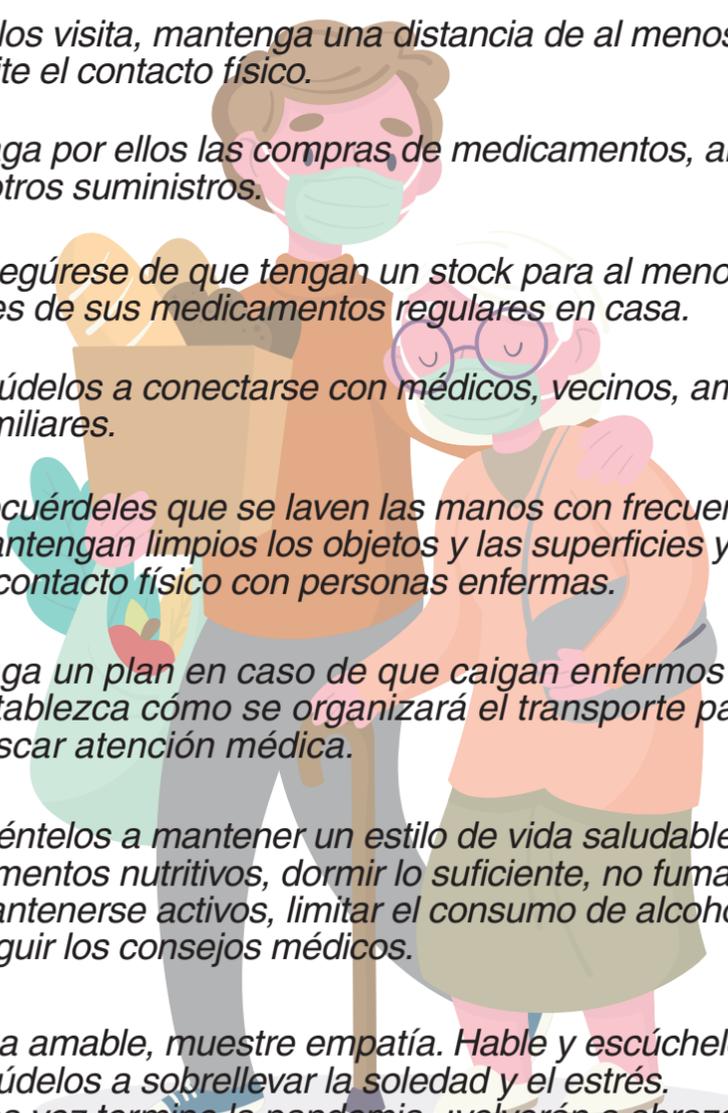
CUANDO VIVEN CON USTED:

- Controle diariamente si presentan síntomas como fiebre, tos y dificultad para respirar.
- Evite el contacto e intensifique las medidas de prevención en caso de usted tener síntomas.
- En caso de que ellos presenten síntomas de Covid-19, contacte de inmediato a su prestador de salud.
- Aliéntelos a mantener un estilo de vida saludable.
- Limpie y desinfecte regularmente las superficies y mantenga la casa ventilada.
- Evite compartir objetos como vasos, cubiertos, toallas.
- Asegúrese de que tengan sus medicamentos y aliéntelos a seguir los consejos médicos.
- Siga las medidas de distanciamiento físico de su área y evite espacios compartidos y grandes reuniones.
- Si deben ir a un centro de salud usar tapabocas y de ser posible evitar el transporte público.
- Sea amable, demuestre empatía, hable con ellos y escúchelos. Ayúdelos a sobrellevar el estrés.



CUANDO VIVEN SOLOS:

- Controle su salud en busca de síntomas, preferiblemente por teléfono dado el riesgo de transmisión.
- Si los visita, mantenga una distancia de al menos 1m y evite el contacto físico.
- Haga por ellos las compras de medicamentos, alimentos y otros suministros.
- Asegúrese de que tengan un stock para al menos un mes de sus medicamentos regulares en casa.
- Ayúdelos a conectarse con médicos, vecinos, amigos y familiares.
- Recuérdelos que se laven las manos con frecuencia, mantengan limpios los objetos y las superficies y eviten el contacto físico con personas enfermas.
- Haga un plan en caso de que caigan enfermos y establezca cómo se organizará el transporte para buscar atención médica.
- Aliéntelos a mantener un estilo de vida saludable: comer alimentos nutritivos, dormir lo suficiente, no fumar, mantenerse activos, limitar el consumo de alcohol y seguir los consejos médicos.
- Sea amable, muestre empatía. Hable y escúchelos. Ayúdelos a sobrellevar la soledad y el estrés. Una vez termine la pandemia, ¡volverán a abrazarse!
- Si su ser querido está en un hogar para adultos mayores, evite las visitas. Use el teléfono, chat, videollamadas, para mantenerse en contacto.



CÓMO PROTEGERSE Y PREPARARSE

Si usted tiene más de 60 años

- Lávese las manos con agua y jabón frecuentemente, limpie y desinfecte regularmente las superficies.
- Continúe tomando sus medicamentos regulares y siga los consejos médicos.
- Adopte un estilo de vida saludable para ayudar a su sistema inmunológico: ingiera alimentos saludables, duerma lo suficiente, manténganse activo.
- Mantenga una distancia de al menos 1m con otras personas y evite el contacto físico (apretones de mano, abrazos).
- Si el COVID 19 se está propagando en su comunidad, siga las recomendaciones de quedarse en casa. Evite reuniones con mucha gente.
- Asegúrese de tener sus medicamentos regulares para al menos 1 mes. Planifique cómo obtendrá más en caso de ser necesario.
- Establezca una comunicación regular con familiares, amigos o vecinos y acuerden cómo obtendrá alimentos y buscará atención médica si se enferma. No se sienta sólo, use teléfono, chat o videollamada.
- Conozca los síntomas de el COVID: FIEBRE, TOS, DIFICULTAD PARA RESPIRAR, para poder identificarlos rápidamente.
- Si presenta síntomas, contacte al teléfono asignado en su país, a su proveedor de salud o a su médico inmediato.



