

Cuidados de los que cuidan COVID- 19

¿Qué recaudos debés tomar si cuidás a una persona mayor?

Tu trabajo es importante para la salud de las personas de más de 60 que pertenecen al grupo de riesgo. Por eso es fundamental cumplir las recomendaciones y extremar cuidados.

Cuando te traslades a la vivienda de la persona que vas a asistir llevá impresa la **declaración jurada que acredite que prestarás cuidados**, junto con tu DNI.

Antes de entrar al domicilio **asegurate de no presentar ningún síntoma de COVID- 19 (ni fiebre, ni tos o dolor de garganta).**



Al ingresar desinfectá todos los objetos que traigas de afuera, cambiate la ropa y el calzado por una muda limpia y lavá bien tus manos y cara con agua y jabón durante 40- 60 segundos.



Respetá y hacé respetar el distanciamiento social (más de un metro de distancia).



Si vas a toser o estornudar, hacelo sobre el pliegue del codo o utilizá pañuelos descartables, luego tiralos.



Mantené desinfectados los objetos que se usan regularmente.



Ventilá bien los ambientes de la casa.



Si necesitás tener contacto físico con la persona para asistirle, lavate las manos antes y después.



No compartas platos, tazas, vasos, cubiertos o toallas con la persona mayor.



Ayudales con las compras de alimentos y medicación para evitar que salga.



Evitá sobreenformarlas/os, llevales tranquilidad y contención.



Incentivalos/as a hablar con sus seres queridos por whatsapp o teléfono.



Compartí juegos de mesa, películas, algún ejercicio o pasatiempo que las/os ayude a distenderse.



Si vos o la persona mayor presentan síntomas, no se mediquen. Llamá al 107 en CABA, 148 en Provincia de Buenos Aires, 0800-222-1002 a nivel nacional.

#cuidate, cuidanos