

Cuidados mayores COVID- 19

¿Qué recaudos deben tomar las personas mayores durante el aislamiento?

Mantené la calma. Evitá mirar noticieros todo el día y tratá de escuchar música, leer o hacer alguna actividad que te guste. Hablá con tus seres queridos por teléfono y/o chat para sentirlos más cerca. Ya volverán los reencuentros, los besos y los abrazos.



Evitá el contacto directo con los integrantes de tu familia (más de dos metros de distancia).



Mantené siempre limpios el plato, vaso, taza, toalla u otros objetos de uso personal y no los compartas con nadie.



Lavate las manos frecuentemente con agua y jabón durante 40- 60 segundos o usá alcohol en gel.



Evitá salir de tu casa. Si necesitás comprar alimentos o medicación pedile ayuda a un vecino, familiar o cuidador/a.



No te toques la cara, especialmente la nariz, la boca y los ojos.



Si no podés evitar salir, mantené distancia social siempre y al volver desinfectá todo lo que traigas de afuera, lavá tu ropa, tus manos, muñecas y cara.



Tosé o estornudá sobre el pliegue de tu codo o en un pañuelo descartable y luego tiralo.



No salgas de tu casa, evitá exponerte al virus.



Ventilá los ambientes.



Si tenés síntomas no te automediques, llamá al 107 en CABA, 148 en Prov. de Buenos Aires o al 0800-222-1002 desde todo el país.



Limpiá con agua y lavandina todo lo que tocás con frecuencia. Principalmente las superficies donde prepararás alimentos.

#cuidate, cuidanos