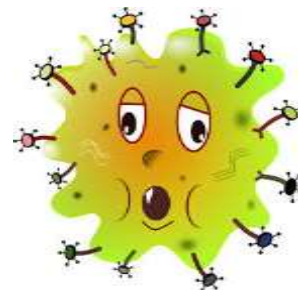


Recomendaciones para proteger a los adultos mayores



**Prevención del Coronavirus (COVID-19) y otros virus
respiratorios**



MEDIDAS GENERALES

- Incrementar lavado de manos
- Evitar contacto con las personas enfermas
- Procurar la distancia social (mas de dos metros)
- Evitar el saludo de beso y mano



Lavate las manos
con frecuencia



Evita el contacto
con personas enfermas



Duerme bien
y descansa

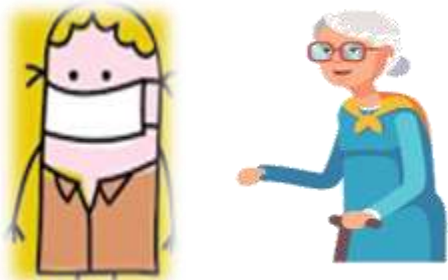


Bebe abundante
líquido todo el día



Si no es necesario
salir, quédate en casa

Recomendaciones para proteger a los adultos mayores



Protegerlos de nosotros: si estamos enfermos de gripa, es mejor no visitar a los adultos mayores. Si es necesario hacerlo, extremar las medidas de lavado de manos y uso de tapabocas.

Cuidadores: si presentan gripa, usar tapabocas y lavado de manos antes y después de tener contacto con el adulto mayor al bañarlo, alimentarlo o ayudarlo a vestir. Mantener un trato humano, cálido y respetuoso.



Si no podemos visitar al adulto mayor, que no implique aislamiento social. Utilicemos las llamadas telefónicas, mensajes y redes sociales.



Recomendaciones para proteger a los adultos mayores



Cuidar la distancia: saludo amoroso y verbal, sin saludo de mano ni beso.

Evitar aglomeraciones: precauciones al hacer fila en los bancos o asistir a los servicios religiosos. Lavado de manos al regresar a casa.



Empoderarlos: los adultos mayores se cuidan a si mismos y pueden ayudar a los demás, recomendando a sus amistades el lavado de manos, avisar si presentan síntomas o asistir a los servicios de salud si se sienten muy mal.



Urgencias: asistir sólo si los síntomas dejan de ser leves o por indicación después de consultar con el médico de la IPS, con UNISALUD o con la Secretaría de Salud.



Observación a signos de alarma y consultar inmediatamente al servicios de salud: dificultad para respirar, ahogo, fiebre de más de 38 grados y que no cede, dolor en el pecho, convulsiones, desorientación, somnolencia, secreciones nasales y por boca con sangre.

Si tiene una enfermedad como hipertensión o diabetes, cuidar más la adherencia al tratamiento y seguir con los controles.





INFORMACIÓN CORONAVIRUS LÍNEAS TELEFÓNICAS - SECRETARÍAS DE SALUD

Bogotá	
Secretaría Distrital de Salud de Bogotá	364 96 66
Boyacá	
	311 483 41 04
	740 74 64
Cali	
Orientación a ciudadanía	519 51 00
	519 51 01
	519 51 02
Orientación a profesionales	486 55 55 Opción 3
Valle del Cauca	
Orientación a ciudadanía	316 777 94 52
Resto del país	
	018000 955590
Secretaría de Salud de Santander: Teléfono 6970000	

Referencias:

- Fernández Niño Julián. Recomendaciones para proteger a los adultos mayores contra COVID -19. Basado en artículo de El Espectador.
- Ministerio de Salud y Protección Social.



UNI
Riesgo



nisalud
Unidad de Servicios de Salud