



Recomendaciones para cuidadores y familiares de personas mayores o vulnerables

Las personas mayores o que padecen alguna enfermedad crónica pueden tener un mayor riesgo de padecer cuadros graves por coronavirus. Por ellos, hay que ser aún más cuidadoso con las medidas preventivas

Medidas preventivas

Mantén la distancia de 1-2 m siempre que sea posible



Evita tocarte ojos, nariz y boca



Lávate las manos frecuentemente con agua y jabón



Usa pañuelos desechables



Al toser o estornudar, cúbrete boca y nariz con el codo flexionado



Acompáñales en la distancia

Llámales

Escríbeles, mándales fotos, videos, recomiéndales mantenerse activos y pide a otros familiares que lo hagan también



Pregúntales

Si necesitan ayuda. Por ejemplo, puedes hacerles la compra y dejársela en la puerta, manteniendo la distancia de 1-2 m



Si eres cuidador

Y comienzas con síntomas: **#Quédateencasa** y **#Aíslate**



Busca una alternativa para realizar los cuidados y...



Llama al teléfono habilitado en tu comunidad o a tu centro de salud

Si tienes sensación de gravedad llama al 112

Consulta cómo actuar en la web del Ministerio de Sanidad

31 marzo 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte

www.mscbs.gob.es

@sanidadgob

**#ESTE
VIRUS
LO
PARAMOS
UNIDOS**

