



Recomendaciones para adultos mayores para protegerse contra

Covid-19



01

Trata de mantener al menos un metro de distancia de otras personas

Basado en recomendaciones de la Asociación Colombiana de Gerontología y Geriatría





02

Evita contacto al saludar



03

Evita tocarte la cara (si, es difícil)



04

Lava tus manos con agua y jabón varias veces.

"Sobre todo luego de toser, tocarte la cara, llegar casa o estar con otras personas"



05

Desinfecta tu hogar de forma rutinaria (mesas, pasamanos, baños, puertas, interruptores..etc). Así como objetos personales: celulares, aretes, computadoras.

Basado en recomendaciones de la Asociación Colombiana de Gerontología y Geriatria



06

Si tienes una enfermedad crónica, asegúrate que tienes medicamentos y suministros a la mano



07

Si no estás enfermo no uses tapabocas.



08

Evita contacto con personas enfermas de gripa, incluidos familiares.

"Si no hay opción pídeles que usen tapabocas, se laven las manos y mantengan distancia de 2 metros o más"



09

Evita asistir a aglomeraciones y reuniones no necesarias

Basado en recomendaciones de la Asociación Colombiana de Gerontología y Geriatria



10

Mantén informada a familias y amigos de tu estado de salud. Alértalos si te sientes mal rápidamente.

.....



11

Si tienes uno(a), pídele a tu cuidador(a) o empleado(a) doméstico en la casa que extreme lavado de manos, y NO vaya a trabajar si está enfermo.

.....



12

Si te sientes enfermo, llama a las líneas de atención en tu ciudad. Si los síntomas son graves consulta al servicio de salud más cercano.

.....



13

Sólo confía en información de fuentes oficiales.

Basado en recomendaciones de la Asociación Colombiana de Gerontología y Geriatria