Argentina unida

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).

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

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

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

Ventilá los ambientes.

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

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

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

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.

No salgas de tu casa, evitá exponerte al virus.

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.

#cuidate, cuidanos

Secretaría Nacional de Niñez, Adolescencia y Familia

Ministerio de Desarrollo Social Argentina