



Cómo evitar contagiarse la COVID-19

La COVID-19 es una infección nueva que es más grave en algunos adultos mayores. Es posible que haya visto mucho sobre esto en las noticias y que haya notado cambios a su alrededor debido a eso.

No importa dónde viva, usted quiere ver a su familia y amigos tanto como sea posible. Es probable que esté preocupado(a) por la COVID-19, pero hay maneras de comunicarse con sus seres queridos manteniéndose usted y las otras personas protegidos del virus.



LA BUENA HIGIENE EVITA QUE LOS GÉRMENES INGRESEN EN SU CUERPO

- Lávese muy bien las manos con frecuencia, utilizando agua y jabón, o alcohol en gel.
- Cuando tosa o estornude, utilice el pliegue del codo o un pañuelo de papel para cubrirse.
- Desinfecte las cosas que usted toca con frecuencia como manijas, barandas, llaves, controles remotos y su teléfono.
- No se toque la cara para evitar que los gérmenes de las manos ingresen en su cuerpo.



EL DISTANCIAMIENTO FÍSICO EVITA QUE EL VIRUS LLEGUE HASTA USTED

- Mantenga una distancia mínima de 1,5 metros de otras personas.
- Vea a menos personas, con menos frecuencia y durante menos tiempo. Reducir la frecuencia de visitas y la cantidad de visitantes ayuda a reducir el riesgo de contraer la COVID-19.
- Cuando tenga visitantes, no deben abrazarse, besarse o estrecharse las manos; no importa cuánto lo deseen. Deben quedarse a 1,5 metros de distancia, aunque sea muy difícil.



LA VACUNA CONTRA LA GRIPE LO AYUDA A MANTENERSE SANO

No previene que usted contraiga la COVID-19, pero lo(a) ayuda a evitar la gripe, que también es una enfermedad grave.

Mantenerse tan sano como pueda lo(a) coloca en una mejor posición en cuanto a la COVID-19.



INFORMAR CUALQUIER SÍNTOMA DE INMEDIATO PROTEGE A OTRAS PERSONAS

Dígale a su médico(a) o cuidador(a) si usted tiene fiebre, tos, dolor de garganta, dificultad para respirar o cualquier otro síntoma.

Se le hará una prueba y deberá aislarse para ayudar a detener la propagación del virus a otras personas.

Algunos de estos cambios son difíciles. Es posible que extrañe a las personas que ama o que pueda sentirse preocupado(a) por el virus. Esto no es lo que elegimos para vivir, pero es como tendremos que vivir por algún tiempo para estar a salvo.

Ayudémonos mutuamente a medida que nos adaptamos a una nueva forma de vida.

Hacer algunos cambios ahora puede ayudarlo a mantenerse a salvo y sano(a)
para que, juntos, podamos desacelerar la propagación de la COVID-19.