

# CUIDADOS DEL ADULTO MAYOR FRENTE AL CORONAVIRUS



Las personas mayores de 60 años son consideradas las más vulnerables frente al coronavirus (COVID-19), sobre todo aquellas que sufren enfermedades crónicas (diabetes, hipertensión arterial, cáncer, enfermedades cardiovasculares, entre otras). Es por ello que se deben tomar las medidas para evitar la enfermedad.

## **Evita que acudan a sitios concurridos**

Impide que los adultos mayores de tu entorno vayan a centros comerciales, mercados, plazas, conciertos y otros lugares donde se concentre un alto número de personas. Es recomendable que otro familiar realice las compras de los productos de primera necesidad para evitar que se expongan a un posible contagio.

## **Recuerda: deben lavarse las manos**

Enséñales que se deben lavar las manos con agua y jabón por un mínimo de 20 segundos o usar un desinfectante a base de alcohol. Si es necesario, ayúdalos. Cabe recalcar que debes lavarte las manos antes de ayudarlos para evitar contagiarlos.

## **Limpia y desinfecta las superficies de la casa**

A veces, las personas estornudan o tosen sobre sus manos y, luego, tocan distintas superficies que, por diversos motivos, el adulto mayor puede tocar (como al momento de apoyarse para caminar). Por ello, debes realizar la limpieza y desinfección de tu casa de manera periódica y promover que se cubran con el antebrazo al toser o estornudar. Si utilizas pañuelos desechables elimínalos rápidamente en un tacho cerrado. Estas medidas evitarán ponerlos en riesgo.

# CUIDADOS DEL ADULTO MAYOR FRENTE AL CORONAVIRUS

## Evita la visita personas con síntomas respiratorios

Si presentas síntomas respiratorios o tienes un familiar que haya contraído el coronavirus, es necesario evitar que tenga contacto con un adulto mayor. Recuerda que ellos son los más vulnerables frente a esta enfermedad.



## Vacúnelos contra el neumococo

Si bien esta vacuna no evita el coronavirus, es conveniente vacunar al adulto mayor a partir de los 60 años para prevenir que contraigan otras enfermedades respiratorias agudas. Es importante acudir al establecimiento de salud más cercano con el DNI del adulto mayor para que verifiquen que no haya sido vacunado anteriormente.

La vacuna del Neumococo se aplica una sola vez en la vida.

