

## ADULTOS MAYORES

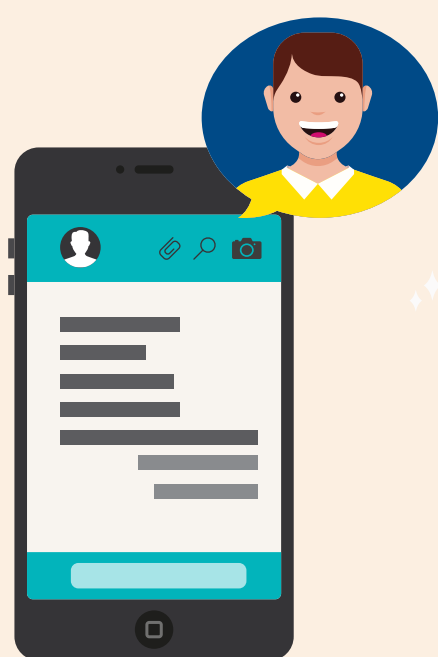
¿Qué deben hacer **frente a la pandemia?**



**No salga** de su hogar y evite recibir visitas.



Evite el **contacto** con familiares que hayan estado en **zonas con brote activo de Covid-19**.



Mantenga **contacto telefónico, videollamada o WhatsApp** con **familiares** o red de apoyo.



Evite espacios con **hacinamiento de gente**.



## ADULTOS MAYORES

¿Qué deben hacer **frente a la pandemia?**



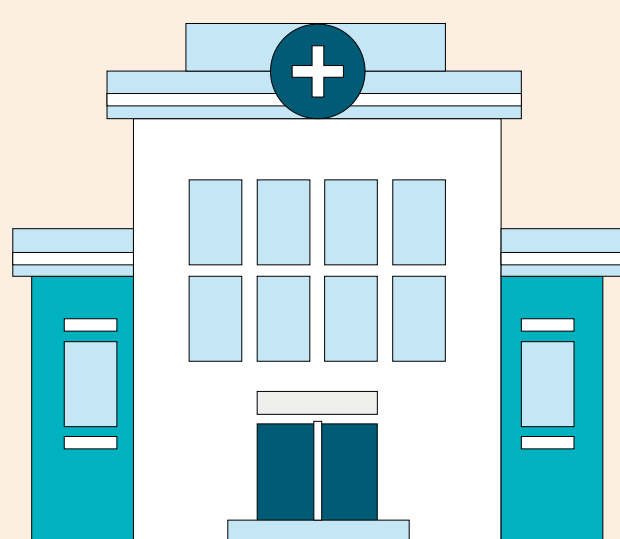
**Lávese** frecuentemente **las manos** y tome todas las **medidas de higiene** necesarias en los espacios que utiliza.



**No comparta** utensilios como **vasos y cubiertos** con otras personas.



Si tiene que salir, **evite tocar** con sus **manos objetos y superficies** que podrían estar **infectados con el virus**.



Acuda a un **centro de salud** solo ante una **urgencia**. **Postergue** otras **atenciones médicas** y procedimientos.



## ADULTOS MAYORES

¿Qué deben hacer **frente a la pandemia?**



En casa lleve una **vida normal**. Dentro de lo posible **realice actividad física**. No se quede en cama.



**Potencie su sistema inmunológico**, vacúnese contra la influenza, hidrátese y aliméntese en forma adecuada.



**Mantenga la calma**. La tranquilidad le permitirá una buena organización y comunicación. Filtre la información, para tener mejores conductas.



**Consulte si presenta dificultad respiratoria o fiebre.**