

10 CONSEJOS PARA EL CUIDADO DE ADULTOS MAYORES CON COVID-19

- 1 Provea apoyo para sus necesidades**
 - a. Asegure sus necesidades alimentarias y de aseo personal
 - b. Ayude a seguir recomendaciones médicas
 - c. Que tome mucha agua y descanse
 - d. Esté atento a si los medicamentos sin receta ayudan a sentirse mejor.

- 2 Esté pendiente de si los síntomas empeoran**
 - a. Tenga a la mano los números de teléfono del médico y cualquier familiar esencial para la toma de decisiones
 - b. Si observa alguno de estos síntomas busque atención médica de emergencia
 - i. Dificultad para respirar
 - ii. Dolor o presión persistente en el pecho
 - iii. Confusión
 - iv. Incapacidad de despertarse o permanecer despierto
 - v. Coloración azulada en los labios o el rostro

- 3 Lávense las manos continuamente y usen mascarilla cuando estén en la misma habitación.**

- 4 Limite el contacto físico de la persona enferma con otras personas. Limite el contacto físico de la persona enferma con otras personas. El cuidador también debe evitar el contacto con otras personas con alto riesgo de complicaciones (adultos mayores, personas con diabetes, enfermedad respiratoria, cardíaca, renal, cáncer, SIDA, entre otros).**

- 5 Evite compartir artículos personales con la persona enferma.**

- 6 Evite tocar directamente secreciones corporales de la persona enferma. Use guantes para limpiar la habitación, para manipular ropa con fluidos y fregar.**

- 7 Trate de que la persona enferma realice todas sus actividades (dormir, comer, ver televisión, hablar por teléfono) en la misma habitación, preferiblemente con buena ventilación e iluminación natural.**

- 8 Practique limpieza de desinfección de la habitación a diario y del baño con cada uso.**

- 9 Disponga de la ropa sucia en una bolsa plástica cerrada. Cambie la toalla y la ropa de cama a diario. Ropa con heces o secreciones debe lavarse inmediatamente.**

- 10 Monitoree su propia salud.**