

# COVID-19

## ¿Cómo protegerme si soy adulto mayor?



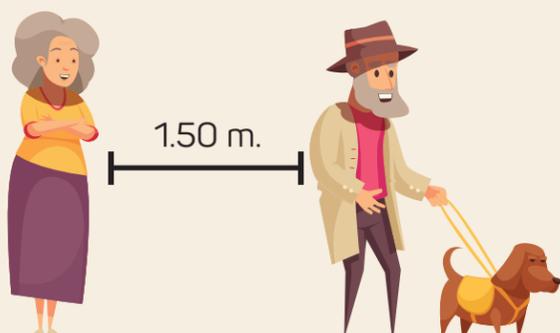
**Mantén contacto telefónico en lugar de visitar y arriesgarte a un contagio**



**Si requieres apoyo para realizar tus actividades diarias planifica quien te puede ayudar**



**Evita que te visiten y el contacto directo**



**Mantén la distancia de al menos 1.5 mts.**



**Pide que te compren alimentos y provisiones**



**Al toser o estornudar, cubre tu boca o nariz con un pañuelo desechable**



**Lávate las manos entre 10 y 20 veces al día con agua y jabón**



**No te automediques, recuerda que aún no hay medicamentos para esta enfermedad**



**Recuerda seguir tu tratamiento médico si padeces alguna enfermedad crónica**



**No te toques la cara, ojos o nariz. Si necesitas hacerlo lávate las manos antes**



**Desinfecta superficies con cloro diluido de uso doméstico por lo menos 1 vez al día**



#QuédateEnCasa



**VERACRUZ**  
GOBIERNO  
DEL ESTADO



**SS**  
Secretaría  
de Salud

**SESVER**  
Servicios de Salud  
de Veracruz



Promoción  
de la Salud