

COVID-19

¿Cuidas a una persona adulta mayor?

Sigue las siguientes recomendaciones ante la contingencia por el COVID-19



Manténgalo informado

Consulte fuentes de información confiables y actualizadas e informe al adulto mayor sobre la epidemia y las medidas que se están implementando.



Disponga de mecanismos de orientación

Coloque a la vista relojes, calendarios, mantenga las ventanas y cortinas abiertas.



#QuédateEnCasa

Establezca una rutina diaria

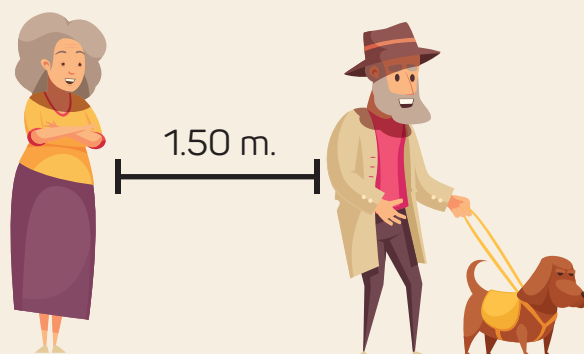


Es indispensable incluir actividades de recreación, ejercicio físico y fomentar contacto virtual con otras personas aprovechando la tecnología.



Promueva rutinas de autocuidado

Es necesario mantener diariamente el aseo personal, horarios establecidos de sueño y siesta, adecuada alimentación.



Explique las medidas de prevención

Informe al adulto mayor que una de las medidas para cuidar su salud y la de sus familiares es evitar el contacto físico y no una forma de rechazo.



Evite la inmovilidad

Si el adulto mayor tiene movilidad reducida, es indispensable realizar cambios posturales por lo menos cada 3 o 4 hrs., evitando la misma posición por tiempos prolongados en cama o en silla.



Tenga a la mano directorio y medicamentos

Cuente con disponibilidad de medicamentos para enfermedades crónicas y de un directorio de familiares y centros de atención de salud.



VERACRUZ
GOBIERNO
DEL ESTADO



SS
Secretaría
de Salud

SESVER
Servicios de Salud
de Veracruz



Promoción
de la
Salud