

Mantén informada a tu familia y amigos de tu estado de salud y alértalos si te sientes mal.



Solo confía en información de fuentes oficiales.

Si te sientes mal acude a tu centro de salud más cercano.



Recuerda:

- Mantener una alimentación balanceada.
- Realizar ejercicio en casa de acuerdo a tu estado de salud.



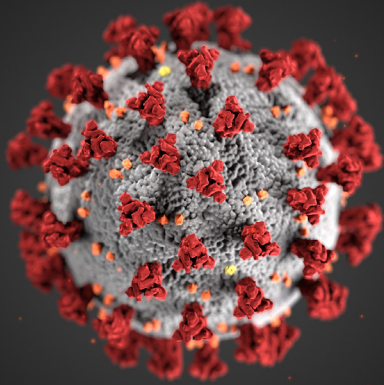
Oficina Central
Soconusco no. 31
Col. Aguacatal c.p. 91130
Tel. 2288423000 ext. 2272

Recomendaciones generales para el adulto mayor



Si tienes mas de 60 años y tienes una enfermedad preexistente como: diabetes, obesidad, enfermedades cardiovasculares y respiratorias debes tomar precauciones.

¿Qué es el coronavirus?



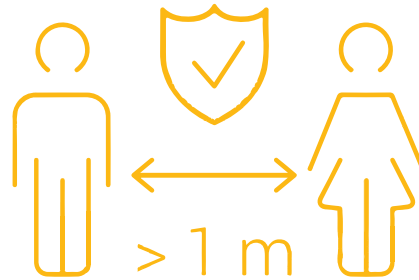
Es una familia extensa de virus que pueden causar enfermedades respiratorias en humanos, que van desde el resfriado común hasta enfermedades más graves como el COVID-19 (Enfermedad infecciosa que se ha descubierto recientemente en Wuhan, China en diciembre de 2019)

Se propaga principalmente por:

- Gotas de saliva al estornudar y toser.
- Contacto directo con personas enfermas.
- Al tocar una superficie contaminada.

¿Cuáles son las recomendaciones para los adultos mayores ante COVID-19?

Mantener distancia de al menos 1.5 metros de otras personas.



Evitar contacto al saludar.



Lava tus manos con agua y jabón frecuentemente.



Desinfecta superficie y objetos personales.



Si tienes enfermedad crónica (diabetes, hipertensión, obesidad) asegúrate de tener tus medicamentos a la mano y suministros.



Si estás enfermo usa cubrebocas.

Evita el contacto con personas enfermas de vías respiratorias, incluidos familiares o cuidadores.

Evita asistir a reuniones no necesarias.

