

RECOMENDACIONES PARA PERSONAS MAYORES

PANDEMIA CORONAVIRUS

Unidad de Coordinación Operativa Comarcal

Comarca del Matarraña/Matarranya

Mayo 2020



Contexto

El confinamiento ha sido una **medida extraordinaria de salud pública** adoptada por el Gobierno de España para controlar la pandemia de COVID-19.

En el momento actual, después de estas semanas de confinamiento y dada la tendencia a la mejora progresiva de la situación, **estamos en fase de desescalada**.

Es importante que las salidas se realicen siguiendo las recomendaciones, cumpliendo las medidas de prevención, con el objetivo de **hacerlo con la seguridad necesaria para que no repercuta negativamente en la evolución de la pandemia**.

EsteVirusLoParamosUnidos



En este momento de la pandemia por el COVID 19 pasamos del: **“QUÉDATE EN CASA” al “NO BAJES LA GUARDIA ANTE EL COVID19, POR TU SALUD Y POR LA DE TODOS”**

- Lo paramos cada vez que te lavas las manos
- Lo paramos si ayudas y haces caso a nuestros profesionales
- Lo paramos cuando confías en que vamos a salir de esto
- Aunque tienes que ser consciente de que no va a ser fácil.

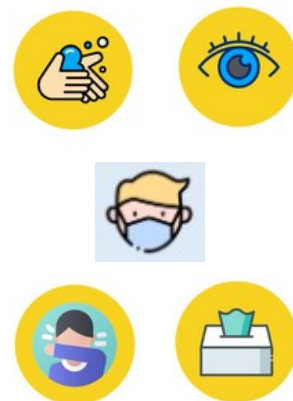
Las personas mayores son más vulnerables frente al coronavirus.

Para proteger la salud se recomienda limitar las salidas, y cuando se salga:

- *Cumplir las medidas de prevención*
- *Evitar las horas y lugares de mayor afluencia.*
- *Acudir a los servicios con cita previa (peluquerías y otros tipos de servicios con atención individual)*

MANTÉN LAS MEDIDAS DE PREVENCIÓN.

- Lávate las manos frecuentemente con agua y jabón.
- Utiliza mascarilla al salir a la calle o al estar en contacto con otras personas.
- Evita tocarte los ojos, nariz y la boca.
- Al toser o estornudar, cúbrete la boca y nariz con el codo
- Usa pañuelos desechables.



MANTENTE CONECTADO CON TU ENTORNO SOCIAL

- Habla todos los días con alguien.
- Informa de tu estado de salud a familiares y/o amigos. Si te encuentras avísalos o contacta con el centro de Salud.
- Infórmate de medios oficiales en momentos concretos del día. El reto del tiempo realiza otras actividades.
- En esta situación es normal estar preocupado y sentir ansiedad o miedo. Puedes contar con los servicios de apoyo en tu centro sanitario y en tu centro de servicios sociales, ambos están en todas las localidades de la Comarca del Matarraña/Matarranya.



CUIDATE Y LLEVA UNA VIDA LO MÁS SALUDABLE

POSIBLE

- Cuida tu higiene y mantén rutinas y horarios.
- Hidrátate bien
- Sigue una alimentación equilibrada y variada.
- Realiza actividad física a diario e intenta no pasar más de dos horas seguidas sentado.



RECOMENDACIONES PARA CUIDADORES Y

FAMLIARES DE PERSONAS MAYORES

- Hay que ser más cuidadoso con las medidas preventivas.
- Acompañaes en la distancia: llámales, mándales fotos y videos, recomendales que se mantengan activos y pregúntales si necesitan ayuda. Pide a otros familiares que hagan lo mismo.
- Si eres cuidador y comienzas a tener síntomas, quédate en casa, aíslate y busca una alternativa para realizar los cuidados.



Fuentes de información y consulta

- Página web del Ministerio de Sanidad: <https://www.mscbs.gob.es/>
- Página web Información Coronavirus COVID-19 en Aragón del Gobierno de Aragón: <https://www.aragon.es/coronavirus>
- Página web Salud Publica Gobierno de Aragón: <https://www.aragon.es/-/procedimiento-de-actuacion-frente-a-casos-de-infeccion-por-el-nuevo-coronavirus-en-aragon>
- Página web saludinforma: <https://www.saludinforma.es/portalsi/web/salud/servicios-prestaciones/asistencia-sanitaria/informacion-sobre-el-nuevo-coronavirus>
- Página web situación epidemiológica del coronavirus: <https://www.aragon.es/coronavirus/situacion-actual>

Porque durante estas semanas que llevamos con la pandemia por COVID19, hemos visto una gran responsabilidad y generosidad de la población.



Continuemos juntos por este camino y ... **TODO SALDRÁ BIEN**

**#ESTE
VIRUS
LO
PARAMOS
UNIDOS**



**GOBIERNO
DE ARAGON**

salud
servicio aragonés
de salud

COMARCA DEL
matarranya