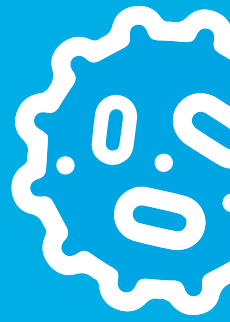


# Recomendaciones de Prevención para Adultos Mayores ante COVID-19



- Si tienes más de 60 años y/o padeces una enfermedad cardiovascular, diabetes o una afección respiratoria evita zonas concurridas, donde es más probable la exposición a personas enfermas.
- Consultar con tu médico si es posible reprogramar citas médicas no esenciales. Es más seguro evitar lugares de concentración.
- Las citas médicas regulares pueden realizarse por teléfono o por videollamada.
- Evita lugares públicos o visitar edificios con poca ventilación.
- Es importante continuar con una alimentación saludable y realizar actividad física en casa.
- Al igual que todos los grupos de edad, es recomendable el lavado frecuente de manos con jabón durante 20 segundos y utilizar gel antibacterial. Esta acción es contundente para limitar contagios.
- Si se presentan síntomas respiratorios sospechosos de coronavirus llama a la línea COVID-19: Tel. 3338233220, antes de ir al hospital.
- Las personas enfermas deben permanecer en casa y por supuesto evitar el uso del transporte público, así como la asistencia a lugares de concentración de personas.
- Evita contacto con personas que presenten sintomatología, incluyendo tus familiares.

