

# CONVIVENCIA CON MAYORES DE 60 AÑOS EN EPOCA DE PANDEMIA



Las personas mayores de 60 años son consideradas las más vulnerables frente al coronavirus (COVID-19), en especial aquellas que sufren enfermedades crónicas (diabetes, hipertensión arterial, cáncer, entre otras).

Si usted es trabajador de la salud y convive con un adulto mayor, tenga en cuenta estas recomendaciones.

## EPP - ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PERSONAL

Siempre que asista a su lugar de trabajo, busque que le garanticen todos los EPP y sobre todo, úselos de una manera correcta para reducir al máximo el riesgo de contagio. Una vez, terminada su jornada laboral deséchelos y desinfecte sus manos y elementos personales.



## LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE ZONAS COMUNES

Incrementar la frecuencia de limpieza, desinfección y ventilación de áreas comunes y vehículos (pasillos, salas de estar, estudios, cocina, baño, etc.) limpiando pisos, paredes, puertas, ventanas, divisiones, muebles, sillas, y todos aquellos elementos con los cuales las personas tienen contacto constante y directo.



## MEDIDAS PARA EL REGRESO A CASA

Es importante que al llegar a casa, todos los elementos que vengan posiblemente contaminados sean desinfectados antes de ingresar a la vivienda. Por otra parte, lo ideal sería tomarse una ducha o lavarse partes del cuerpo expuestas para minimizar el riesgo.



## AUTOCUIDADO EN CASA Y LA VIRTUALIDAD

Se debe limitar al máximo salir de su vivienda, podemos aprovechar todas las herramientas tecnológicas para proveerse de víveres, alimentos, entretenimiento, ejercicio físico y demás actividades necesarias para mantener una vida saludable. Evite aglomeraciones y use todas las medidas de bioseguridad en caso de requerir salir de su casa.

