

SI ME CUIDO NO CONTAGIO

#PortusaludPorladeTodos

Recomendaciones para el cuidado de los adultos mayores



Cuidados en el hogar

- Evita las visitas y mantén contacto telefónico
- Evita que estén en contacto con niños de cualquier edad y personas enfermas
- Ayuda en asuntos personales como compras de insumos y medicamentos, pagos, trámites, etc.
- Llevarlos al médico en caso de presentar síntomas como fiebre, malestar general, tos seca, escurrimiento nasal y dificultad para respirar
- En caso de visita, mantener una distancia de al menos un metro
- No mano, No beso, No abrazo, No contagio
- Desinfectar objetos de uso común como son la andadera, bastón, agarraderas, manijas, etc.

Recomendaciones generales

- Lavarse las manos con agua y jabón frecuentemente
- En caso de no poder hacerlo, utilizar gel desinfectante con 70% de alcohol
- No tocarse la cara
- Al toser o estornudar cubrirse nariz y boca con la parte interna del brazo

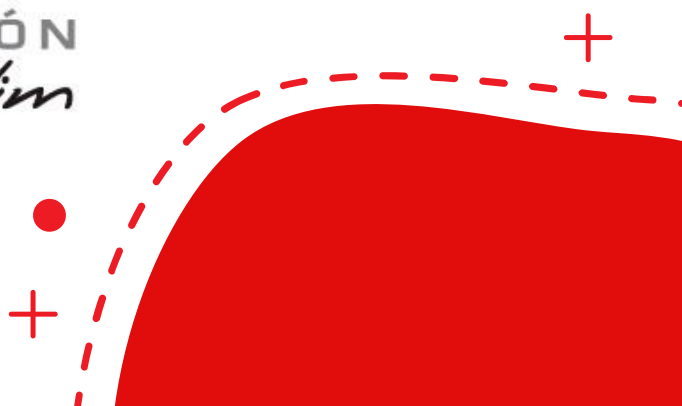


**SI ME
CUIDO
NO CONTAGIO**

#PORTUSALUD
POR LA DE TODOS



FUNDACIÓN
Carlos Slim



LAVARSE LAS MANOS CORRECTAMENTE AYUDA
A ELIMINAR EL

COVID-19

USO DE
ALCOHOL GEL



1



APLICA GEL SOBRE
LA PALMA DE TU MANO

2



FROTA LAS PALMAS DE
LAS MANOS ENTRE SI

3



ESPERA A QUE SE SEQUEN
TUS MANOS

Fuente: Organización
Mundial de la Salud

SI ME
CUIDO
NO CONTAGIO

#PORTUSALUD
POR LA DE TODOS

FUNDACIÓN
Carlos Slim

Realidades del

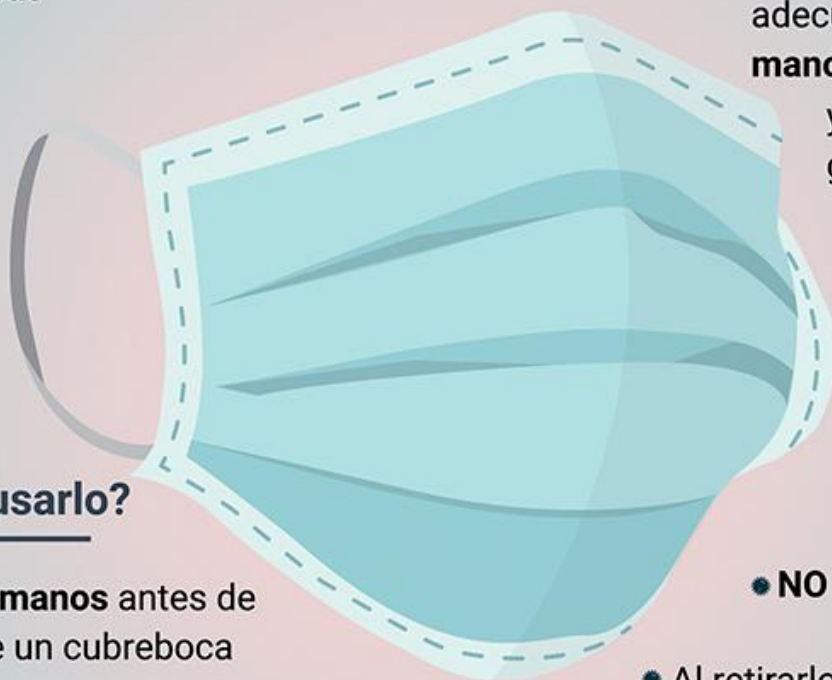
CUBREBOCAS

¿Cuándo usarlo?

- Se debe utilizar en todo momento el cubrebocas

Importante

- Es efectivo únicamente cuando se usa en combinación con el adecuado **lavado de manos** con agua y jabón o alcohol gel al 70%



¿Cómo usarlo?

- Lava tus manos antes de colocarte un cubreboca
- Cubre nariz y boca correctamente y asegúrate que no queden espacios entre la cara y el cubreboca
- Mientras lo uses **NO lo toques**
- **Cámbialo** cuando se humedezca (puede ser vehículo para bacterias y virus)
- **NO lo reutilices**
- Al retirarlo **sujétalo por las ligas** y no por la tela.
- Tíralo en un **bote de basura con tapa**
- **Lávate las manos con agua y jabón** o usa alcohol gel al 70%

FUNDACIÓN
Carlos Slim