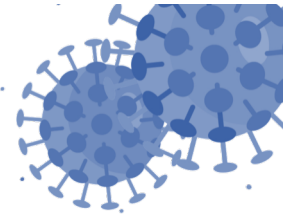


Recomendaciones para personas mayores



Las personas mayores son más vulnerables frente al nuevo coronavirus que el resto de la población. Por eso, para proteger tu salud y la de toda la ciudadanía:



En tus salidas sigue las medidas de prevención, trata de evitar las horas y lugares de mayor afluencia y mantén una distancia de al menos 1,5m con otras personas

Mantén las medidas de prevención



Lávate las manos frecuentemente con agua y jabón



Utiliza mascarilla al salir a la calle o estar en contacto con otras personas



Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca, ya que las manos facilitan su transmisión



Al toser o estornudar, cúbrete la boca y la nariz con el codo flexionado



Usa pañuelos desechables y tíralos tras su uso

Mantente conectado



Infórmate pero hazlo de fuentes oficiales (institucionales) y elige momentos determinados del día para ello. Aprovecha el resto del tiempo para realizar otras actividades.



Informa de tu estado de salud a familiares y/o amigos. Si te encuentras mal avísales o contacta con tu centro de salud. Y si tienes sensación de gravedad llama al 112.



En esta situación es normal estar preocupado y sentir ansiedad o miedo. Puedes contar con los servicios de apoyo de tu Comunidad Autónoma o informarte sobre iniciativas comunitarias en tu barrio.

Cuídate y lleva una vida lo más saludable posible



Cuida tu higiene y mantén tus rutinas y horarios



✓ Sigue una alimentación equilibrada y variada



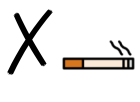
✓ Opta preferiblemente por alimentos no procesados



✓ Bebe agua



X Intenta evitar alimentos con alto contenido de azúcares añadidos, grasas o sal.



X No fumes, y si lo haces, que sea en la ventana o balcón.



X No consumas alcohol



X Haz actividad física a diario e intenta no pasar más de dos horas seguidas sentado.

Al moverte por la casa



Ten cuidado con los obstáculos o mascotas



Usa calzado que no resbale y ten cuidado con el suelo mojado



Mantén una iluminación adecuada

Más información sobre estilos de vida saludable en www.estilosdevidasaludable.mscbs.gob.es

22 junio 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte:
www.mscbs.gob.es
[@sanidadgob](https://twitter.com/sanidadgob)

#ESTE
VIRUS
LO
PARAMOS
UNIDOS

