

Qué Deben Saber Las Personas Mayores Sobre: CORONAVIRUS (COVID-19)

¿Quién está en Mayor Riesgo?

Las personas mayores y aquellas que padecen de condiciones de salud crónicas, como son las enfermedades del pulmón, corazón y los riñones, parecen estar en mayor riesgo de sufrir los efectos más serios de la enfermedad. Es sumamente importante que usted tome medidas para reducir el riesgo de exponerse si es de aquellas personas con mayor riesgo.

Para más información, visite health.mypgc.us/coronavirus o llame al (301) 883-6627.



Angela D. Alsobrooks
County Executive

HEALTH
DEPARTMENT
Prince George's County



¿Qué hacer si usted está en mayor riesgo? El CDC recomienda:



Permanezca en su hogar lo más que pueda.



Cuando esté en público, manténgase alejado de quienes estén enfermos y lávese **las manos con frecuencia**.



Evite grupos **grandes de personas**.



Tenga acceso a medicinas, medicamentos y artículos de primera necesidad que le puedan durar varias semanas.



Manténgase al día con los avisos que publica el CDC a través del **CDC Travel Health Notices**.

Tome Medidas Preventivas a Diario y en todo Momento



Lávese las manos durante 20 segundos (que es lo mismo que le tomaría cantar una canción de cumpleaños), especialmente luego de soplar la nariz, toser, estornudar o haber estado en algún lugar público.



Utilice agua y jabón. Si no hay jabón disponible, utilice desinfectante de manos que tenga una concentración de alcohol de al menos 60%.



Evite tocarse la cara, nariz y los ojos.



Si sale a lugares públicos, manténgase alejado de aquellos que estén enfermos y lávese las manos a menudo.



Considere formas seguras para que le hagan llegar comida a su casa a través de familiares, redes sociales y alternativas comerciales.



Qué Hacer Si Usted Se Enferma

Permanezca en su Casa

- Llame a su médico o proveedor de salud, déjele saber cuáles son sus síntomas. Ellos determinarán si usted necesitara someterse a exámenes y determinarán cuáles son los pasos a seguir.

Planifique Para el Caso en Que Usted se Enferme



Manténgase en comunicación con otras personas.



Establezca una lista de contactos que incluya amigos, familiares y profesionales de salud de la comunidad, entre otros.



Determine quién puede proveerle atención médica en caso de que su proveedor o la persona que le atiende se enferme.



Haga caso a su cuerpo. Si usted se siente enfermo, quédese en su casa y llame a su médico o proveedor de salud.



Apoyo de Familiares y Cuidadores

- Sepa qué medicamentos toma su querido y ayúdele a tener a la mano cantidades extra.
- Monitoree qué comida y artículos de primera necesidad médica necesita y desarrolle un plan de contingencia.
- Si usted tiene a algún querido en una égida o centro de cuidado para envejecientes, monitoree la situación, pregunte sobre la salud de los otros residentes frecuentemente y conozca los protocolos en caso de que haya un brote.