

Información de COVID-19 Para Ancianos

¿QUIEN ESTA EN MAYOR RIESGO?

Algunas personas tienen un mayor riesgo de enfermarse gravemente por esta enfermedad. Esto incluye:

- Personas mayores de 65 años
- Personas que tienen enfermedades crónicas graves, como enfermedades cardíacas, diabetes o enfermedades pulmonares.
- Personas que tienen el sistema inmunológico comprometido

PERMANECER EN LA CASA HASTA QUE SE DE INFORMACION ADICIONAL

- Cancele cualquier salida no necesaria, viaje, citas, etc.
- Para recibir atención médica de rutina, hable con su proveedor médico para cambiar su cita. De otra manera, busque otras formas de obtener servicios, como citas telefónicas o atención en el hogar.
- Si necesita atención médica, llame primero y luego visite a su proveedor para obtener la atención necesaria. Si tiene una emergencia y necesita atención médica inmediata, llame al 9-1-1.
- Mientras practique el distanciamiento social, le recomendamos que continúe con sus actividades al aire libre, como caminatas, correr y trabajar en el jardín en la medida en que su salud lo permita.



PRACTIQUE DISTANCIAMIENTO SOCIAL

- Mantenga la distancia, por lo menos 6 pies, entre usted y otras personas.
- Evite saludar de apretón de manos, abrazar u otros tipos íntimos de saludar.

MANTENGASE EN CONTACTO CON OTROS POR TELÉFONO, CORREO ELECTRÓNICO U OTRAS HERRAMIENTAS EN LÍNEA (COMO SKYPE Y FACEBOOK)

- Pídale a sus amigos, familiares, vecinos y otras redes que le hagan sus compras esenciales de comestibles, recojan medicamentos, etc. Considere ordenar en línea las cosas que necesita.
- Pida ayuda a amigos, familiares, vecinos, trabajadores de salud comunitarios, etc. si se enferma.
- Identifique amigos, familiares, vecinos, etc. que lo puedan cuidar si la persona que lo cuida se enferma o cambia el horario de los servicios programados.



IDENTIFIQUE FAMILIARES, AMIGOS, VECINOS Y CUIDADORES QUE LE PUEDAN PROPORCIONAR APOYO

- Los familiares, amigos, vecinos y cuidadores que acuden a su hogar para brindar apoyo deben ser asintomáticos, es decir, no tener fiebre, tos u otros síntomas respiratorios.
- Los familiares, amigos, vecinos y cuidadores pueden brindar apoyo si saben qué medicamentos toman los seres queridos o los clientes y ver si pueden ayudarlos a tenerlas más ala mano; monitorear los alimentos y suministros médicos (oxígeno, incontinencia, diálisis y cuidado de heridas) necesarios y crear un plan B; y abastecerse de alimentos no perecederos para que tengan ala mano en su hogar.



TOME PRECAUCIONES TODOS LOS DÍAS

- **Lave sus manos frecuentemente** con agua y jabón por lo menos 20 segundos, especialmente después de sonarse la nariz, toser o estornudar o de haber estado en un lugar público.
- **Evite tocar su cara**, nariz, ojos, etc.
- Cubra su tos y estornudos con un pañuelo desechable o tosa y estornude en el interior de su codo, no en sus manos.
- **Limpie y desinfecte** su hogar para eliminar gérmenes: haga una limpieza regular de las superficies que se tocan con frecuencia (por ejemplo: mesas, perillas de las puertas, interruptores de luz, manijas, escritorios, inodoros, grifos, lavabos y teléfonos celulares)



TENER SUMINISTROS A LA MANO

- **Comuníquese con su proveedor médico para preguntar si necesita medicamentos adicionales** necesarios, para tener a la mano en caso de que necesite quedarse en casa por un período prolongado.
- Si no puede obtener medicamentos adicionales, considere ordenar los medicamentos por correo.
- Asegúrese de tener medicamentos de venta libre y suministros médicos (pañuelos desechables, etc.) para tratar la fiebre y otros síntomas.

OBSERVE LOS SÍNTOMAS Y SEÑALES DE ADVERTENCIA DE EMERGENCIA

- Preste atención a los posibles síntomas del COVID-19, como fiebre, tos y falta de aire. Si siente que está desarrollando síntomas, llame a su médico.
- Si desarrolla señales de advertencia de emergencia del COVID-19, obtenga atención médica de inmediato. En adultos, las señales de advertencia de emergencia incluyen:
 - ◇ Dificultad para respirar o falta de aire
 - ◇ Dolor o presión persistentes en el pecho.
 - ◇ Confusión nueva o dificultad para responder
 - ◇ Los labios azulados o la cara

QUÉ HACER SI SE ENFERMA

- **Quédese en la casa y llame a su médico**
- Llame a su proveedor médico y hágale saber acerca de sus síntomas. Dígame que cree que usted puede tener COVID-19. Esto les ayudará a cuidarlo y a evitar que otras personas se infecten o se expongan.
- Si no está lo suficientemente enfermo como para ser hospitalizado, puede recuperarse en casa. Siga las instrucciones de la CDC de cómo cuidarse en casa. (www.cdc.gov/coronavirus)

A QUIÉN CONTACTAR PARA INFORMACIÓN DEL COVID-19 & AYUDA

- 2-1-1 San Joaquín
www.211sj.org/
- Servicios de Salud Pública del Condado de San Joaquín
www.sjcphs.org/coronavirus_spanish.aspx
- Servicios Comunitarios y de los Ancianos del Condado de San Joaquín
209-468-1104
<http://www.sjchsa.org/Services/Aging-and-Community-Services>

