

Cuidemos juntos a los adultos mayores

Siguiendo estas recomendaciones protegerá a las personas mayores que viven con usted.



De manera clara y sencilla explíqueles la razón por la cual debemos implementar medidas de prevención como evitar el contacto físico, y acláreles que no es una forma de rechazo.



Con elementos como relojes o calendarios ayúdelos a orientarse en el tiempo y espacio; una buena idea es tener una vista al exterior para que aprecien los cambios de luz natural.



Involúcrelos en las diferentes actividades del hogar y por medio de plataformas tecnológicas promueva el diálogo con otras personas, esto ayudará a que expresen sus emociones.



Inclúyales en la alimentación productos naturales como frutas, verduras, pescados, carnes y queso, evitando así, los productos procesados.



Para evitar que se queden en una misma posición por tiempos prolongados, establézcales rutinas diarias que incluyan el autocuidado, aseo personal, actividades físicas y de ocio de acuerdo a la edad.



Evite exponerlos innecesariamente a salidas. En caso de que sea necesario, use los canales virtuales para recibir orientación médica..



Incluso si no presentas síntomas ¡súmate!

Descarga CoronApp* y ayudemos a frenar el virus y salvar vidas:

*CoronApp es una aplicación oficial que hace parte de la estrategia del Gobierno colombiano para atender la emergencia por Covid-19.

#QuédateEnCasa