



COVID-19

Protección, planificación y atención para adultos mayores

Departamento de Salud de la Florida • FloridaHealth.gov

Las personas de 65 años de edad o más, y las personas de cualquier edad que tengan afecciones médicas subyacentes graves podrían tener un mayor riesgo de presentar un cuadro grave si contraen la enfermedad. Dichas afecciones incluyen: asma, enfermedad pulmonar crónica, diabetes, afecciones cardíacas graves, enfermedad renal crónica que se está tratando con diálisis, enfermedad hepática y un sistema inmunitario comprometido.

- Los síntomas más frecuentes de la COVID-19 son tos y falta de aire. Otros síntomas incluyen fiebre, escalofríos, temblores, dolor muscular, dolores de cabeza, dolor de garganta y pérdida del gusto o del olfato que antes no tenía.
- Necesitará ayuda de emergencia si los síntomas se hacen más graves, si presenta dolor de pecho crónico, si tiene problemas para respirar o si sus labios se vuelven azules.



Protección

Lávese las manos a menudo con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Lávese las manos después de sonarse la nariz, toser o estornudar, láveselas después de pasar tiempo en un lugar público. Láveselas antes y después de tocar a las personas que cuida. Si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante para manos que contenga al menos 60 % de alcohol.

Cúbrase al toser y estornudar. Use un pañuelo descartable o la manga para cubrirse al toser.

Practique el distanciamiento social:

- Evite las multitudes y las reuniones grandes, especialmente en lugares con poca ventilación.
- No le dé la mano a nadie.
- Mantenga una distancia de al menos 6 pies entre usted y otras personas.
- Manténgase lejos de personas que pueden estar enfermas.
- Use una cubierta de tela para la cara que le cubra la boca y la nariz.
- Intente comprar fuera de horario, más tarde durante la semana o más temprano los fines de semana, cuando no haya tanta gente en las tiendas.
- Evite tocar superficies “de alto contacto”: los botones de elevador, los picaportes, los pasamanos, etc.
- Averigüe si su familia o amigos han estado enfermos en las últimas dos semanas ANTES de que lo visiten. Si han estado enfermos, re programe la visita para, al menos, dentro dos semanas.

Planificación

Vacúnese contra la gripe si no presenta síntomas de enfermedad.

Si depende de un tratamiento médico regular como diálisis, cuidado de heridas, etc., hable con su proveedor de atención médica para hacer arreglos especiales.

Cree una lista de contactos de familiares, amigos, vecinos, proveedores de atención médica, programas de asistencia comunitaria y conductores. Asegúrese de que los números de teléfono estén actualizados.

Manténgase en contacto con las personas de su lista y hágalas saber que puede necesitarlas si se enferma.



Tenga un suministro para dos o tres semanas de lo siguiente:

- Alimentos no perecederos
- Suministros médicos y asistenciales
- Prescripciones: asegúrese de que estén actualizadas



Atención

Cuidadores, ayuden a prevenir la propagación del COVID-19.

Si la persona que cuida vive en un centro:

- Conozca el protocolo para el brote del centro.
- Pregunte diariamente sobre la salud de los otros residentes.
- Monitoree a los visitantes. Pregúnteles si estuvieron enfermos durante las últimas dos semanas o si actualmente tienen fiebre. Si responden que sí, debe posponerla visita para, al menos, dentro de dos semanas.

Si está cuidando a alguien en su casa, deberá preparar una habitación y un baño aparte para esa persona. Obtenga más información sobre este tipo de cuidado en el hogar: [CDC.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/guidance-prevent-spread.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/guidance-prevent-spread.html)

LA HIGIENE
ES IMPORTANTE.
SIGA LA
GUÍA DE
PROTECCIÓN
ANTERIOR.

El Departamento de las Personas Mayores está realizando diversas llamadas semanales con las Agencias del Área sobre Envejecimiento y los proveedores de servicios locales y líderes de la Red de Envejecimiento. La Evaluación Integral y Revisión de Servicios de Atención a Largo Plazo proporciona evaluaciones, avisos de citas las 24 horas y archivos médicos remotos para las personas que están en sus casas, en centros de enfermería y en centros de asistencia.