

ratiopharm

www.ratiopharm.es

**Ante síntomas o sospechas de infección,
contactar con el teléfono dispuesto para ello
por cada comunidad autónoma.**

Andalucía: 900 400 061 / 955 54 50 60

Aragón: 976 696 382

Asturias: 900 878 232 / 984 100 400

Canarias: 900 112 061

Cantabria: 900 612 112

Castilla y León: 900 222 000

Castilla-La Mancha: 900 122 112

Cataluña: 061

Comunidad de Madrid: 900 102 112

Comunidad Valenciana: 900 300 555

Extremadura: 112

Galicia: 900 400 116

Islas Baleares: 061

La Rioja: 941 298 333

Navarra: 948 290 290

País Vasco: 900 203 050

Región de Murcia: 900 121 212

Ceuta: 900 720 692

Melilla: 112

Consejos y recomendaciones sobre el **coronavirus** para **personas vulnerables**



ratiopharm

REFERENCIAS:

Covid-19: Orientaciones y consejos para personas mayores. HelpAge International. Disponible en: <https://www.helpage.org/spain/noticias/coronavirus-covid19-y-personas-mayores/> [Acceso: 01/04/2020]

Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): Older Adults. Centers for Disease Control and Prevention. Disponible en: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/older-adults.html> [Acceso: 01/04/2020]

Coronavirus: cómo proteger a las personas mayores (2020). The New York Times. Disponible en: <https://www.nytimes.com/es/2020/03/17/espanol/estilos-de-vida/como-cuidar-mayores-coronavirus.html> [Acceso: 01/04/2020]

¿Qué colectivos son más vulnerables?



Precauciones de salud para los más vulnerables

1. Quedarse en casa y seguir las indicaciones de las autoridades.
2. Evitar el contacto con otras personas, salvo si se necesita ayuda urgente.
3. Lavarse las manos frecuentemente.
4. Limpiar frecuentemente objetos y muebles de uso doméstico.
5. Contactar con el médico de cabecera si se tenían citas programadas para acordar su cancelación o recibir indicaciones.
6. No interrumpir los tratamientos indicados por el médico.
7. Pedir al farmacéutico la entrega de medicamentos a domicilio.
8. Si aparecen síntomas de COVID-19 (tos, fiebre, malestar general) o empeoran los problemas de salud, llamar al teléfono habilitado por la comunidad autónoma.

Pedir ayuda a familiares, amigos, vecinos o cuidadores para...

1. Recoger o pedir medicamentos.
2. Hacer la compra.
3. Realizar las tareas diarias necesarias que no pueda hacer uno mismo.
4. Informarse correctamente sobre el virus.
5. Conocer cómo y dónde conseguir atención médica y cuál es el número de teléfono de las autoridades sanitarias pertinentes.
6. Saber cómo llegar al centro de salud si fuera necesario.

En caso de no encontrarse bien...

1. Avisar a familiares, amigos, vecinos o cuidadores, para que sepan de la situación.
2. No alertarse ni asustarse: es importante contactar por teléfono con los profesionales, que valorarán el caso e informarán sobre cómo proceder.
3. Recordar que sólo los enfermos graves requieren ingreso hospitalario.

Para sobrellevar el estrés del confinamiento se recomienda...

1. Desconectar cada cierto tiempo de las noticias.
2. Comer de manera saludable.
3. Dormir las horas suficientes.
4. Mantenerse activo moviéndose o caminando por casa.
5. Intentar relajarse.
6. Distraerse con actividades como dibujar, leer, escribir...
7. Mantenerse conectado, con llamadas o mensajes a amigos y familiares.