



Cómo cuidar de los mayores durante el COVID 19

Imágenes cortesía de Manthana Chaiwong y Photo3idea studio, bajo licencia creativa commons

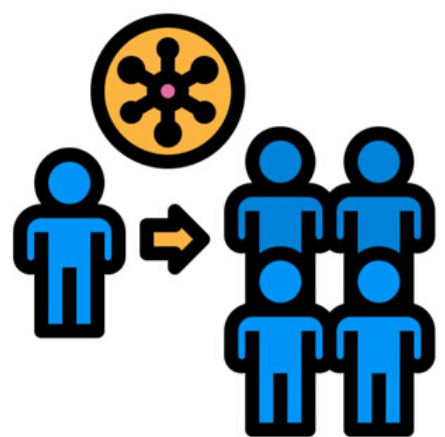


1.) MANTEN LAS NORMAS DE SEGURIDAD:

Lávate las manos frecuentemente durante al menos 20 segundos, antes de realizar cualquier actividad propia del cuidado: Preparar comida, atender a la persona mayor.

2.) DISTANCIA SOCIAL NO ES AISLAMIENTO SOCIAL

Debemos mantener a nuestros mayores a salvo pero eso no significa mantenerlos aislados. Busca maneras de mantenerles en contacto con sus amistades: Whatsapp, videoconferencias. Recurre a otros familiares de sus conocidos, etc.



3.) TECNOLOGÍAS PARA ESTAR CONECTADOS

Explícales como usar whatsapp o la video conferencia. Anima a otros familiares a utilizar Apps y contactar con su persona mayor
¿Quizás es hora de comprarle entre todos un movil o tablet con internet?

4.) PREPARA UN PLAN DE RESPUESTA CON ELLOS

Si esto es posible, plantea conjuntamente con ellos, como proceder en caso de que alguien cercano se pueda contagiar, o que hacer si son ellos los que caen enfermos: Reduce el estrés hablar de como estar preparados.



5.) PROPONLES ACTIVIDADES QUE PUEDAN REALIZAR:

Recopilar recetas gastronómicas, cocinar, recopilar fotos de la familia, o que compartan sus canciones favoritas. Cosas que les mantengan ocupados.

6.) MINIMIZA LOS RIESGOS

Evita viajes innecesarios con ellos, o visitas que puedan ser postpuestas, como por ejemplo chequeos médicos que no sean urgentes.

>Informáte de la gestión de sus recetas médicas durante el COVID19, que ya no requieren visitas médicas.

Manten distancias adecuadas si hay visitas a la vivienda.

