

Personas Mayores: Distancia Social **NO** es Aislamiento Social

Uno de los efectos que está teniendo la situación actual con el COVID es la soledad de las Personas Mayores, que se ha acrecentado

Distancia social, quiere decir distancia física, no aislamiento



La distancia física es el espacio de seguridad en el que hay que situarse cuando estamos cerca de una Persona Mayor. Suele ser aconsejable al menos dos metros de distancia. Debemos pensar que muchos mayores acostumbrados a las visitas de nietos y otros familiares se han visto afectados por la pandemia, en un aspecto clave para ellos; LA SOLEDAD

La seguridad para con los mayores no es dejar de tener contacto con ellos



No les mantenemos a salvo dejando de visitarles, les mantenemos a salvo visitándoles y observando las normas de higiene necesarias: Desinfección de manos, zapatos, uso de mascarilla y distancia física de seguridad. También procurando que no haya aglomeraciones de grupos numerosos. Pero debemos ser sensibles al hecho de que el confinamiento les ha supuesto una situación de agobio y estrés que les ha afectado más que a otros grupos sociales.

Hay recursos que se han puesto en marcha para ayudar a nuestros mayores, conócelos:

Durante la situación de confinamiento se han ofrecido recursos específicos desde el teléfono **900 525 798** o llamando al **010** del Ayuntamiento de Valencia. Hay recursos municipales que aunque ahora no estemos en situación de emergencia, pueden ayudar a la Persona Mayor que vive sola.



Ahora que no estamos en emergencia, se debe de llamar a los **Servicios Sociales de Base** de la zona donde resida la Persona Mayor e informarse. Infórmate en el **010** (nº gratuito)..

Tecnologías para romper el aislamiento de los mayores

El uso de aplicaciones como video chats, Apps de mensajería, y otras, son una buena manera de estar permanentemente en contacto con la Persona Mayor. Implica enseñarles a utilizarlas de manera básica pero ayudan a romper el aislamiento.

