

CONSEJOS Y RECOMENDACIONES



PARA LA GENTE MAYOR



PROTEGEOS

- **Lavaos las manos a menudo** con agua y jabón o soluciones alcohólicas.
- **Evitad el contacto directo con las personas:** dar la mano, dar besos y abrazos.
- **Cuando tosáis o estornudéis,** tapaos la boca y la nariz con un pañuelo de un solo uso o con la cara interna del codo.
- Los **síntomas** característicos del coronavirus son: tos, sensación de falta de aire, malestar general y fiebre.

Si tenéis estos síntomas, NO salgáis de casa. Llamad a vuestro CAP o al 061 i os atenderán en vuestra casa.



NO SALGÁIS DE CASA

- **No salgáis de casa si no es del todo necesario.**
- Si es imprescindible salir: **evitad aglomeraciones, las horas más concurridas y las colas.**
- Mantened siempre la **distancia de seguridad de entre 1 y 2 metros.**
- Si **estáis solos, tenéis problemas de movilidad o alguna necesidad,** podéis llamar al teléfono **"Gavà te ajuda": 93 263 91 33.**
- **Comprad de manera razonable,** sin acumular innecesariamente ni ir más de la cuenta. Podéis pedir a familiares o vecinos que os hagan la compra.
- **Evitad ir al banco.** Si lo hacéis, hacedlo en horas poco concurridas. Podéis hacer las gestiones por Internet, a través de l'App del banco o llamando a vuestra sucursal.
- **Mejor pagar con tarjeta de crédito:** reduce el riesgo de contagio.
- No podéis estar sentados en los parques ni hacer **ningún tipo de actividad en el exterior.**



CUIDAOS Y HACED VIDA SALUDABLE

- Seguid una **alimentación equilibrada y variada.** Evitad los alimentos con alto contenido de azúcares añadidos, grasas y sal.
- Estableced unas **rutinas y horarios concretos:** comidas, tareas del hogar...
- Escribid recuerdos y hacer ejercicios de estimulación de la memoria.
- Cuidad de las plantas o del jardín.
- Haced **actividad física:** estiramientos y movimientos adaptados a vuestra situación personal.
- Procurad **no estar sentados más de horas seguidas:** caminad mientras habláis por teléfono.



MANTENEOS CONECTADOS

- **Hablad cada día con la familia y amigos** a través de llamadas y mensajes.
- **Informad de vuestro estado de salud** a familia y amigos.
- **Manteneos informados,** siempre de fuentes oficiales.
- También podéis seguir algunas **propuestas** como estas:
<https://bit.ly/39eaqUv>
<https://bit.ly/2J81gy3>
- **Dejaos cuidar** por aquellos que os quieren. También por **vuestros nietos** con este manual:
<https://bit.ly/3aecwol>

Es normal que estéis preocupados y sintáis ansiedad y miedo.
Pero no olvidéis que habéis pasado por otras experiencias, algunas muy duras, y os habéis recuperado.
¡Sois un ejemplo de fortaleza y coraje!