

¡PROTEJÁMONOS!

Alerta coronavirus

APLICAR TODOS LOS GESTOS BARRERA

Es muy importante para las personas mayores limitar los riesgos de contagio y tener un punto de atención elevado en los primeros síntomas: fiebre, fatiga, dolores musculares múltiples, tos seca. De entre todos ellos, los dos primeros son los más frecuentes.

RESPETAR LA DISTANCIA INTERPERSONAL

Es muy importante para las personas mayores más vulnerables limitar los riesgos de contagio, evitando salir de casa y estar en contacto con otras personas, pues la propagación de las gotas es más fácil (estornudos, tos o una simple conversación).

Conserve, en los contactos sociales, una distancia interpersonal de al menos un metro.

LAVARSE LAS MANOS CON REGULARIDAD

Lavarse las manos regularmente con jabón y agua durante veinte segundos al menos, retirando anillos, relojes o pulseras de manos y muñecas. Si no se está en casa, utilice desinfectantes a base de alcohol al 60%. La OMS recomienda usar protectores como guantes o mascarillas únicamente en presencia de síntomas o de personas sintomáticas o enfermas.

RECONOCER LOS SÍNTOMAS, PERO NO ALARMARSE

Es bueno conocer los síntomas, no dejarse atrapar por el miedo, sino evaluarlos. La fiebre, la astenia acompañada de dolor muscular y la tos seca son los síntomas clásicos. Los soplos y la tos grasa no son comunes en el inicio de la enfermedad. Tratándose de síntomas compartidos con otras enfermedades, infecciosas y no infecciosas, es mejor que no se alarme y consulte a su médico.

CUIDADO CON CIERTAS COMORBILIDADES

Los mayores no son todos iguales y algunos son más vulnerables debido a patologías concomitantes como: enfermedades respiratorias crónicas, enfermedades cardíacas, enfermedades oncológicas, tabaquismo, etc.

SOLO DEBEN USARSE MEDICAMENTOS RECETADOS

Consulte solo las fuentes oficiales, en especial las comunicaciones y disposiciones ministeriales. Cualquier referencia a herramientas preventivas y terapéuticas que prometan “milagros” debe ser ignorada.

MANTÉNGASE INFORMADO

Es necesario seguir escrupulosamente cualquier medida sugerida por el Ministerio de Salud y por su médico de cabecera, incluso limitando las actividades personales.

Todas las protecciones, si se sugieren, deben estar específicamente certificadas.

CUIDADO CON LAS VISITAS DE DIAGNÓSTICO A DOMICILIO

A pesar de la situación de emergencia internacional debido a la propagación del coronavirus, los estafadores siguen dispuestos a engañar a los ciudadanos obligados a quedarse en casa para limitar los contagios de Covid-19. Actualmente, que sepamos, ningún servicio estatal es responsable de examinar a la población en sus hogares. Si su país ha establecido dicho sistema, las fuentes oficiales del Gobierno le informarán. ¡No abra la puerta a desconocidos!

VERIFICAR LOS PRECIOS AL REALIZAR UNA COMPRA

Si debe comprar artículos de primera necesidad, especialmente desinfectantes, ¡preste atención al precio! Evite, también, escuchar publicidad engañosa en productos contra el coronavirus o artículos protectores como guantes o mascarillas. ¡Con toda probabilidad, son ineficaces, probablemente peligrosos y, por lo tanto, estafas!

DESCONFIAR DE CORREOS ELECTRÓNICOS CON ASUNTO: COVID 19

Cada vez circulan más correos electrónicos con sugerencias o instrucciones sobre cómo protegerse del COVID-19 (coronavirus). Es muy probable que no sean correos electrónicos del Gobierno o del Ministerio de Salud. Si no conoce al remitente, no los abra y elimínelos de inmediato

¡DENUNCIE LAS ESTAFAS!

Si ha sido engañado o estafado, infórmelo inmediatamente llamando a la policía.

¡No tenga miedo de hablar de eso!

EVITAR LOS DESINFECTANTES CASEROS

Preparar un desinfectante en el hogar puede dañar su salud y la de quienes le rodean.

¡Evítelo absolutamente!

NO COMPRAR VACUNAS NI MEDICAMENTOS MILAGROSOS

Actualmente, no existe una vacuna contra el COVID-19 y no hay medicamentos específicos.

¡No los compre!

Para más información

COVID-19 website:

<https://www.who.int/fr/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

Consejos de viaje de la OMS: <https://www.who.int/ith/en/>

Centers for Disease Control and Prevention: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV>