

RECOMENDACIONES PARA GRUPOS VULNERABLES

ACTUALIZADO A 19 DE MARZO DE 2020

SI ERES MAYOR DE 60 AÑOS

O TIENES ALGUNA DE ESTAS PATOLOGÍAS:

- Hipertensión arterial
- Diabetes
- Enfermedades cardiovasculares
- Embarazo
- Enfermedades pulmonares crónicas
- Cáncer
- Inmunodeficiencias

SIGUE ESTAS RECOMENDACIONES:

- Evita salir de casa y avisa a tus familiares y amistades que no te visiten
- Si necesitas ayuda en tus tareas domésticas, en tu aseo personal o que te hagan la compra, intenta que sea siempre la misma persona y permanezca en tu domicilio el tiempo indispensable
- Tener una mascota puede ser de gran ayuda para hacerte más llevadero el aislamiento en tu domicilio, pero debes evitar sacarlo a pasear e intentar que otra persona lo haga por ti

Además, se incrementa automáticamente, por dos meses adicionales, el período de validez de tratamientos crónicos cuya finalización es próxima y requieren prolongación por parte del médico



ADEMÁS, SIGUE LAS NORMAS DE HIGIENE:

- Ventila tu domicilio con asiduidad
- Lavarse las manos frecuentemente
- Toser en el codo
- Usar pañuelos desechables
- Evitar tocarse la boca, la nariz y los ojos

