

# ¿Cómo cuidar a nuestros abuelitos y abuelitas en presencia del coronavirus?





Frente a la situación de contingencia que vive nuestro país referente a la pandemia del coronavirus, es necesario que nos preocupemos de cada uno de los integrantes de nuestra familia, ya sea nuestros padres, madres, hermanos y por sobre todo nuestros abuelitos y abuelitas quienes debido a su edad y a sus distintas enfermedades son personas que presentan más riesgo a contagiarse. Es por ello que es importante considerar las siguientes precauciones:



**¡ TOMA NOTA!**

**1.** Recuerda a tus abuelitos que deben asistir a un centro asistencial a vacunarse contra la influenza.

**2.** Es importante que nuestros adultos mayores eviten contacto con personas que presentan enfermedades respiratorias.



**3.** Evita que tu abuelita/ abuelito se exponga a la calle, ya sea a comprar u otras actividades. Si debe salir por situaciones muy importantes recuérdale llevar una mascarilla, lavar sus manos con jabón, y desinfectar todos los productos que han ingresado al hogar (ya sea fruta, bebidas, bolsas de alimentos, entre otros)



4. Es importante que tus abuelitos duerman en camas separadas. Si bien, muchos niños duermen con sus abuelitos, trata de que de al menos durante permanezca esta pandemia puedas dormir con alguno de tus padres o hermanos en otra cama. Recuerda que todo esto es para cuidar a nuestros abuelitos.



5. Recuérdale a tu madre o padre, que es muy importante no compartir las toallas, sábanas, cubiertos para comer (cuchillo, tenedor, cuchara, vaso)

6.



Ayuda a limpiar y desinfectar zonas y superficies de alto contacto, como las sillas, el sofá, el control remoto de la televisión, manilla de puertas, entre otros.

7. Recordar que la habitación de nuestros abuelitos siempre debe tener más ventilación que el resto de las habitaciones, es por ello que es necesario abrir ventanas y puertas para que exista mayor ventilación y disminuyamos la presencia de virus y bacterias.



8.



Es recomendable orientar a tus abuelitos para que tomen mucha agua y mencionarles que deben consumir alimentos como frutas, verduras, legumbres, entre otros.



9.

Recuérdales que mantenerse activos y realizar actividades es muy bueno para su salud, ayúdales a caminar dentro del hogar y poder tomar sol en el jardín o en el patio, para que logren llenarse de vitamina D, la cual ayudará a mejorar su musculatura, evitando caídas, desequilibrio, entre otros.



10.

Presta atención de que si tu abuelito o abuelita está tomando todos sus medicamentos, es importante ayudarlos a recordar el horario y el consumo de aquellos para que se sientan bien, activos, saludables y eviten contagiarse de otras enfermedades.



# ¡CUIDEMOS NUESTRA FAMILIA!

