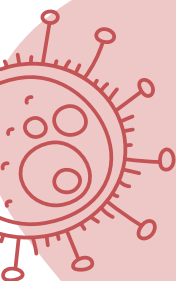




# LOS MAYORES Y EL CORONAVIRUS

Las personas mayores son muy vulnerables frente al coronavirus COVID-19. Entre todos tenemos que protegerlos.



## SÍNTOMAS

- Tos.
- Dolor de garganta.
- Dolor de cabeza.
- Escalofríos.
- Fiebre.
- Dificultad para respirar.
- Secreción nasal.

## QUÉ DEBEN HACER

- Quedarse en casa. No deben salir salvo si es imprescindible.
- Evitar el contacto con otras personas.
- Lavarse las manos con frecuencia.
- Pedir que le hagan la compra que necesiten.
- Hablar con sus familiares todos los días.
- Moverse por la casa siempre que puedan.
- Comer bien y beber agua.
- Seguir las recomendaciones de las autoridades sanitarias.
- Si se encuentran mal llamar al **900 102 112**.

## QUÉ PODEMOS HACER POR ELLOS

- Llamarlos por teléfono todos los días, siempre que podamos.
- Transmitirles nuestro apoyo y esperanza.
- Recordarles que deben alimentarse de forma variada y equilibrada. Que tienen que beber agua.
- Animarles a que se muevan por la casa.
- No visitar a los mayores salvo causa de fuerza mayor, en ese caso, lavarse las manos al llegar y al irse. No hacerlo si estás enfermo.
- Evitar el contacto estrecho. Mantén la distancia de seguridad. Mejor 2 metros que 1.
- No llevar a los niños o niñas. Aunque no estén enfermos pueden ser portadores del virus.
- Hacer caso solo a las fuentes oficiales de las autoridades sanitarias.



Ayuntamiento de  
**ALCOBENDAS**

#QuedateEnCasa  
#LoHacemosPorTodosLoHacemosPorTi