



COVID-19 Y ADULTOS MAYORES

Si eres **mayor de 60 años** de edad es muy importante que te **protejas y te protejan más**

Lava tus manos, **quedate** en casa y **no** te **toques** la cara

- Al toser o estornudar, **tápate**
- Come **sanamente**
- **¡No consumas** alcohol ni tabaco!

Si padeces **diabetes o hipertensión**, **chécate** azúcar, presión sanguínea y temperatura.

Manten **1.5 metros de distancia** de las personas.

Por ahora, **saludar de lejitos** es mejor. **No lo hagas** de beso, mano ni abrazo.

Aleja el miedo **realizando actividades** que te gusten y **haz ejercicio**

- Designa a **alguien de confianza** si necesitas ayuda, hacer compras o ir al médico.
- **¡No te automediques!** Checa si tienes medicina suficiente y si se va a acabar, pide que te compren.