

Consejos para proteger a los adultos mayores en el hogar



Identifique 1 - 2 personas para chequeen en persona a miembros vulnerables de la familia y reducir el contacto innecesario. Si puede, tómese el tiempo para salir con ellos Y/O hacer caminatas cortas



Pregunte mantener el mismo asistente de salud en el hogar durante la semana y los fines de semana.



Siempre practique el distanciamiento social y el lavado de manos, especialmente después de ir a la tienda u otros lugares donde esté cerca de personas.



Limpie los artículos traídos a la casa.



Pídale a sus familiares y amigos que aumenten las llamadas telefónicas a adultos mayores que viven solos o que se han quedado aislados o solos debido a COVID-19.

Consejos para apoyar a su familia y mantenerse conectado



Reserve un tiempo específico para llamar a adultos mayores y otros seres queridos; Crea un árbol telefónico o un diagrama.



Comparta esto con sus hermanos, primos y amigos para asegurarse de que todos estén involucrados – Chequeo en Equipo



Use Skype, FaceTime u otras plataformas para tener un chequeo de video grupal.



Mantenga una lista de recursos locales para que pueda compartirla con los que la necesiten.



Planifique actividades virtuales: hagan ejercicio juntos, vean películas juntos, hagan retos unos a otros y prueben actividades sociales a través de un video.