

LA SANA DISTANCIA NOS ACERCA

A LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES



Durante la **Jornada de Sana Distancia** asegura la **salud y bienestar** de las **personas adultas mayores**:

- Mantén comunicación constante.



- Teléfono.
- Mensajes de texto.
- Redes sociales.

- Procura que se queden en casa.



- Cancela citas médicas no necesarias.
- Ayúdales a realizar **trámites, pagos, compras, etc.**

- Favorece que practiquen ejercicios físicos de acuerdo a su condición de movilidad:



- Actividades domésticas.
- Caminatas dentro de su hogar.

- Evita que se hagan cargo de otras personas.



**Hoy más que nunca #IMSSolidario.
Me quedo en casa para apoyar a nuestro personal médico
en su noble tarea.**

Para mayor información acerca del COVID-19 entra a: www.gob.mx/coronavirus

FAMILIA IMSS | HISTORIAS DE IMSSPIRACIÓN



GOBIERNO DE
MÉXICO



CUIDADOS PARA LOS ADULTOS MAYORES

ante el COVID-19 (Coronavirus)

Ante cualquier enfermedad respiratoria, no te automediques.

Evita que las personas adultas mayores acudan a sitios concurridos como mercados, plazas o centros comerciales.



- Recuérdales lavarse bien las manos y de manera constante. Hazlo tú también.
- Limpia y desinfecta las diferentes superficies de la casa.
- Evita la visita de personas con síntomas de resfrío.
- Vácunalos contra la influenza y el neumococo.

#Prevención
CORONAVIRUS



Hoy más que nunca **#IMSSolidario**.

Me quedo en casa para apoyar a nuestro personal médico en su noble tarea.

Para mayor información acerca del COVID-19 entra a: www.gob.mx/coronavirus



GOBIERNO DE
MÉXICO



[f](https://www.facebook.com/gobmx) [@](https://www.instagram.com/gobmx) [v](https://www.youtube.com/gobmx) gob.mx/imss

EXTREMA PRECAUCIONES SI CONOCES A ALGUIEN MAYOR DE 60 AÑOS

Con tu apoyo estarán protegidos:



Evita visitas
si estás resfriado



Establece
contacto
teléfónico.



Ayúdalos en
asuntos
personales.

Compras,
pagos, trámites.



Llévalos al
médico:



Mantén una
distancia de
1.5 metros.

Sin besos o
abrazos.



- Dificultad para respirar o falta de aire.
- Dolor persistente en el pecho.
- Diarrea.
- Confusión, somnolencia y/o delirio.
- Labios azules o morados.

**Hoy más que nunca #IMSSolidario.
Me quedo en casa para apoyar a nuestro personal médico
en su noble tarea.**

Para mayor información acerca del COVID-19 entra a: www.gob.mx/coronavirus

FAMILIA IMSS | HISTORIAS DE IMSSPIRACIÓN



GOBIERNO DE
MÉXICO



EXTREMA PRECAUCIONES SI ERES MAYOR DE 60 AÑOS



Solicita atención médica
inmediatamente si presentas:

- Dificultad para respirar o falta de aire.
- Dolor persistente en el pecho.
- Vas al baño más de 5 veces al día.
- Confusión, somnolencia y/o delirio.
- Labios azules o morados.

Antes de acudir llama al 800 623 2323

Hoy más que nunca #IMSSolidario.
**Me quedo en casa para apoyar a nuestro personal médico
en su noble tarea.**

Para mayor información acerca del COVID-19 entra a: www.gob.mx/coronavirus

FAMILIA IMSS | HISTORIAS DE IMSSPIRACIÓN



GOBIERNO DE
MÉXICO



[f](#) [t](#) [i](#) [v](#) imss.gob.mx

PROTÉGETE Y PROTEGE A LOS DEMÁS



Si eres mayor de 60 años eres propenso a enfermedades respiratorias, para prevenirlas:



- Cubre boca y nariz, al toser o estornudar.
 - Pañuelo desechable.
 - Ángulo interno del brazo.



- Lávate las manos.
 - Agua y jabón.
 - 30 segundos.
 - 10 a 20 veces al día.
 - O con alcohol gel al 70%.



- Desinfecta superficies.
 - Cloro diluido en agua.



- Evita automedicarte.



- No tocar cara, ojos o nariz.
 - o Si lo haces, antes lava tus manos.



Hoy más que nunca #IMSSolidario.

Me quedo en casa para apoyar a nuestro personal médico en su noble tarea.

Para mayor información acerca del COVID-19 entra a: www.gob.mx/coronavirus



GOBIERNO DE
MÉXICO



MITOS DEL NUEVO CORONAVIRUS

#COVID19

MITO



¿El nuevo coronavirus sólo afecta a las personas mayores?



REALIDAD



El virus #COVID19 puede contagiar a personas de todas las edades, sin embargo las **personas adultas mayores** y las **personas con enfermedades crónicas** pueden ser más susceptibles a enfermarse gravemente.



Ante cualquier enfermedad respiratoria, **no te automediques** y acude a tu UMF.



Hoy más que nunca #IMSSolidario.

Me quedo en casa para apoyar a nuestro personal médico en su noble tarea.

Para mayor información acerca del COVID-19 entra a: www.gob.mx/coronavirus



GOBIERNO DE
MÉXICO



 gob.mx/imss