



FUNDACIÓN
VALLE DEL LILI

Excelencia en Salud al servicio de la comunidad



Consejos para tener en cuenta ante la pandemia **COVID-19**, si vive en un hogar geriátrico, con un familiar o adulto mayor



1.

Brinde acompañamiento psicosocial, fomente contactos virtuales de apoyo y un trato humanizado y no discriminatorio.



2.

Provea cuidado (familiar y red comunitaria) en sus actividades de la vida diaria y tareas como: compras, diligencias y trámite de servicios.



3.

Tenga a mano el **directorío** de familiares, instituciones y centros de atención en salud.



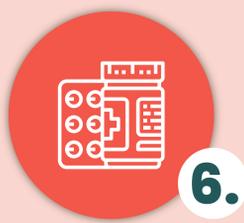
4.

Explique la situación actual, así como las medidas de prevención de forma clara y sencilla.



5.

No realice traslados a los servicios de salud, atender protocolos de atención virtual y domiciliaria, a **excepción** de una situación de urgencia.



6.

Cuente con disponibilidad de medicamentos para enfermedades crónicas.



7.

Apoye el lavado de manos mínimo cada tres horas. También puede usar gel antibacterial varias veces al día.



8.

Proporcione **alimentación saludable** (carne, pescados, queso, leche, frutas, verduras y frutos secos).



La salud
es de todos

Minsalud



FUNDACIÓN
VALLE DEL LILI

Excelencia en Salud al servicio de la comunidad

Las medidas de aislamiento pueden generar **miedo** y **ansiedad**... pero ¿**Qué puede hacer** si vive en un hogar geriátrico, con un familiar o adulto mayor?



Manténgalo informado sobre la epidemia y las medidas que se están implementando.



Ayúdele con las rutinas de autocuidado, aseo personal, sueño y alimentación.



Propóngale una rutina diaria que incluya actividades de ocio, actividad física y comunicación con otras personas aprovechando las tecnologías disponibles.



Evite la inmovilidad por tiempos prolongados.



Explíquele, que **evitar el contacto físico** tiene que ver con una medida para cuidar su salud y la de su familia, y no una forma de rechazo.



Disponga **mecanismos de orientación** a su alcance: relojes, calendarios, ventanas y cortinas abiertas.



Promueva el **diálogo** y la **participación** en las actividades del hogar, expresión de emociones y de sus decisiones.



La salud
es de todos

Minsalud