

# PREVENCIÓN, CONTENCIÓN Y MITIGACIÓN DEL COVID-19 EN POBLACIÓN ADULTA MAYOR

Los adultos mayores son la población más vulnerable frente al virus COVID-19 por lo que es importante mantener el aislamiento preventivo en las personas mayores de 70 años



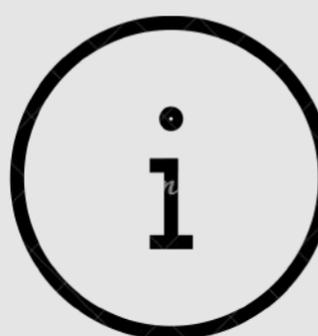
## 1 FAMILIA Y CUIDADORES

Deben 1. seguir el protocolo de lavado de manos y medidas preventivas (mascarilla/guantes), 2. evitar el ingreso de visitas, 3. generar revelado del cuidado del adulto mayor si presenta síntomas, 4. reportar a autoridad sanitaria cualquier riesgo de COVID-19 en el adulto mayor, cuidador o familia



## 2 EL ADULTO MAYOR

Procurar contar con 1. una rutina diaria con actividades físicas, de ocio y de comunicación virtual con otras personas; 2. rutina de autocuidado, sueño y alimentación; 3. mecanismos de orientación como reloj, calendario, ventanas y cortinas abiertas y 4. evitar la inmovilidad por tiempos prolongados



## 3 DIALOGAR E INFORMAR

Al adulto mayor se le debe 1. mantener informado sobre la pandemia y las medidas implementadas, 2. explicar que evitar el contacto físico es una medida de cuidado y prevención, no una forma de rechazo y 3. promover la participación en actividades del hogar y expresión de emociones



## 4 HOGARES DE CUIDADO

Deben 1. evitar el traslado a servicios de salud usando protocolos de atención virtual y domiciliaria, excepto en caso de urgencias, 2. contar con disponibilidad de medicamentos para enfermedades crónicas y 3. tener a mano directorio de familiares, instituciones y centros de atención en salud



## 5 CUIDADORES DE ADULTOS

Los cuidadores deben: 1. explicar la situación actual y medidas de prevención de forma clara y simple, 2. apoyar el lavado de manos (cada 3h) del adulto mayor, 3. brindar acompañamiento psicosocial y promover contacto virtual, y 4. proveer una alimentación saludable



## 6 EXCEPCIONES

Las personas mayores podrán salir del aislamiento para: 1. abastecerse (alimentos, medicamentos o artículos de primera necesidad), 2. usar servicios financieros, 3. ejercicio laboral si es el caso (decreto 457) y 4. en caso de fuerza mayor

PARA MAYOR INFORMACIÓN CONSULTAR:

[HTTPS://WWW.MINSALUD.GOV.CO/SITES/RID/LISTS/BIBLIOTECADIGITAL/RIDE/DE/PS/ASIF13-ADULTO-MAYOR.COVID-19.PDF](https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/lists/bibliotecadigital/ride/de/ps/asif13-adulto-mayor.covid-19.pdf)