



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 **note toques** la cara



COVID-19 Y ADULTOS MAYORES

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

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



COVID-19 Y ADULTOS MAYORES

Manten
1.5 metros
de distancia de
las personas.

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



COVID-19 Y ADULTOS MAYORES

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.