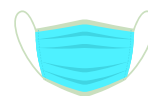


Cuidados com idosos no contexto da covid-19



Vacine-se. Realize a imunização completa.
Evite contato com pessoas que estão sintomáticas: febre ou tosse.
Evite aglomerações.

Use máscaras sempre que precisar sair de casa ou em contato com outras pessoas.



Evite tocar boca, nariz e olhos.
Desinfete superfícies e objetos tocados com frequência.

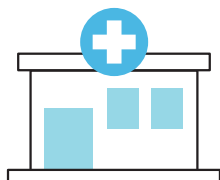
Lave as mãos frequentemente com água e sabão e utilize álcool em gel 70%.



Mantenha contato com familiares, amigos e vizinhos, por chat, telefone ou e-mail.

Tenha uma rotina saudável de sono e alimentação, e prática de atividade física.
Evite bebidas alcoólicas e não fume.

Quando as atividades não puderem ser adaptadas para acontecer no ambiente virtual, dê preferência àquelas realizadas ao ar livre.



Mantenha os cuidados habituais de saúde.
Não falte às consultas agendadas na unidade de saúde.

Se for diagnosticado com covid-19, mantenha o isolamento e siga as orientações médicas. Em caso de febre, tosse ou dificuldade para respirar, procure uma unidade de saúde.

Atenção: Idosos podem ter sintomas diferentes de covid-19, como fraqueza, cansaço, sonolência excessiva, perda de apetite, olfato ou paladar, confusão mental.

