



GUÍA ESPECIAL PARA TEJANOS MAYORES DE 65 AÑOS

Las personas de 65 años en adelante, especialmente aquellas que además tiene problemas médicos como enfermedades del corazón, diabetes, cáncer o un sistema inmunitario debilitado, tienen un mayor riesgo de enfermarse o morir de COVID-19. Se recomienda encarecidamente a las personas el uso de una cobertura facial que cubra la nariz y la boca cuando no sea posible mantener el distanciamiento social de seis pies con otra persona que no forme parte del mismo hogar. De igual manera, se le recomienda encarecidamente seguir todas las [las pautas de los CDC](#), así como todas las recomendaciones de este documento.

1. SI LE ES POSSIBLE, QUÉDESE EN CASA

- Minimice el contacto cara a cara con otros. Evite estar con niños pequeños.
- Si alguien lo está ayudando, usted y los miembros de su familia o su cuidador deben usar mascarillas faciales. Recuerde que un familiar o cuidador le puede transmitir el virus incluso si no parecen tener síntomas.
- Pruebe las opciones de entrega de víveres o comida de restaurantes a domicilio, envíos de medicamentos por correo y citas telefónicas con su médico. **Llame al 2- 1-1 si necesita ayuda para lo esencial.**
- Comuníquese con amigos, familiares o vecinos que puedan llevarle artículos esenciales.

2. AYUDE A SALVAR VIDAS

- En caso de que necesite hacer una salida ineludible, use una mascarilla facial y manténgase a 6 pies de distancia de los demás.
- Lávese las manos con frecuencia y durante al menos 20 segundos, o use desinfectante para manos con al menos 60% de alcohol.
- Desinfecte superficies, botones, manijas, perillas y otros lugares que se toquen con frecuencia.
- No comparta con otras personas los platos, vasos para beber, tazas o utensilios para comer.
- Si tiene síntomas leves (dificultad para respirar, o una tos o fiebre que empeora rápidamente), llame a su proveedor de atención médica. **Si los síntomas son graves, llame al 9-1-1.**

3. REPÓRTESE

- Repórtese de forma regular con vecinos, amigos y familiares mediante llamadas, mensajes de texto, correos electrónicos, chat de video, o incluso mediante cartas.
- Las caminatas, la jardinería, los libros digitales, juegos y servicios religiosos en línea son excelentes opciones para mantenerse activo y conectado.