

Recomendaciones para personas mayores (65 años o más) en relación al nuevo coronavirus (COVID19) en la fase actual (de contención)

- Reforzar las recomendaciones de prevención de infecciones respiratorias. ANEXO I
- Minimizar las actividades sociales, fundamentalmente lugares cerrados con concurrencia importante de personas.
- Consulta inmediata ante la presencia de fiebre y síntomas respiratorios (tos, dolor de garganta o dificultad respiratoria), no auto medicarse, no subestimar ninguna manifestación clínica, seguir las recomendaciones de la jurisdicción en la que reside en relación con la modalidad de consulta. Se recomienda que sea a través de la atención a telefónica para disminuir el riesgo y organizar la consulta posterior.
- Recibir la vacuna antigripal y el esquema secuencial contra el neumococo según recomendaciones nacionales.
- En caso de ser posible, postergar viaje a áreas de transmisión de coronavirus (*).
- En el caso de personas residentes en instituciones para personas mayores, se recomienda evitar las visitas de personas con síntomas respiratorios y quienes hayan estado en lugares de transmisión viral en los últimos 14 días (*).

(*) Las zonas que se consideran con transmisión local al día **06/03/2020** son:

CHINA
COREA DEL SUR
JAPÓN
IRÁN
ITALIA
ESPAÑA
FRANCIA
ALEMANIA

Se solicita su pronta notificación a todos los miembros del Comité de Organización de Emergencia en Salud (COES) para distribución a las áreas del estado correspondientes.

ANEXO I

Adecuada higiene de manos

Una adecuada higiene de manos puede realizarse a través de dos acciones sencillas:

- Lavado de manos con agua y jabón.
- Higiene de manos con soluciones a base de alcohol (por ejemplo, alcohol en gel).

Adecuada higiene respiratoria

La higiene respiratoria refiere a las medidas de prevención para evitar la diseminación de secreciones al toser o estornudar. Esto es importante, sobre todo, cuando las personas presentan signos y síntomas de una infección respiratoria como resfríos o gripe:

- Cubrirse la nariz y la boca con el pliegue interno del codo o usar un pañuelo descartable al toser o estornudar.
- Usar el cesto de basura más cercano para desechar los pañuelos utilizados.
- Limpiar las manos después de toser o estornudar.

Ventilación de ambientes

- La ventilación de ambientes cerrados, sobre todo en período invernal o de bajas temperaturas, debe hacerse con regularidad para permitir el recambio de aire.
- En otras circunstancias y lugares, se recomienda que se asegure el recambio de aire mediante la apertura de puertas y ventanas que produzcan circulación cruzada del aire.