

COVID-19

Doença causada pelo coronavírus 2019

10 FORMAS DE AJUDAR AS PESSOAS IDOSAS E/OU COM DOENÇAS PRÉ-EXISTENTES QUE VIVEM COM VOCÊ



Controle o estado de saúde delas para **verificar se apresentam sintomas de COVID-19, como febre, tosse e dificuldade de respirar.**



Se alguém na residência apresentar sintomas, evite o contato físico e intensifique as medidas de prevenção.



Se elas apresentarem sintomas de COVID-19, entre em contato com um profissional de saúde imediatamente.



Estimule-as a manter um estilo de vida saudável: consumir alimentos nutritivos, dormir o suficiente, não fumar, se manter ativo e limitar o consumo de bebidas alcoólicas.



Limpe e desinfete regularmente as superfícies e mantenha a casa bem ventilada.



Evite compartilhar objetos, como copos, talheres e toalhas.



Assegure-se de que tenham um estoque de medicamentos regulares para ao menos 1 mês, caso tenham que ficar em casa. Estimule-as a seguir as orientações médicas em relação à medicação delas.



Sigam as medidas de distanciamento social da sua região, **evitem os espaços compartilhados e com muita gente reunida.**



Se precisarem ir a um serviço de saúde, usem máscaras -se as tiverem- **e evitem o transporte público se possível.**



Seja gentil e demonstre empatia. Converse e escute-as. Ajude-as a superar o estresse.

