

5 de junio de 2020

Cómo proteger a los adultos mayores contra COVID-19

Muchas familias de nuestra comunidad conviven con adultos mayores o familiares con problemas de salud. Por ello, debemos tomar precauciones para proteger a las personas más vulnerables de nuestra comunidad contra las enfermedades graves derivadas de COVID-19.

Incluso si no convive con adultos mayores, podría entrar en contacto sin saberlo con alguien que sí conviva con mayores, o con alguien que trabaje en un centro de cuidados a largo plazo, y esa persona podría contagiar a un gran número de personas de alto riesgo.

Para ayudar a proteger a nuestros residentes más vulnerables, tome las siguientes medidas contra posibles infecciones.

Si tiene que salir de su casa

Si necesita salir de su casa para ir al trabajo o para comprar artículos esenciales, por favor, tome estas medidas para protegerse y evitar transmitir el virus a sus familiares o a otras personas:

- Use una máscara de tela que cubra su boca y nariz.
- Manténgase a una distancia de al menos 6 pies (2 metros) de los demás.
- Lleve consigo desinfectante para manos o toallitas desinfectantes para que pueda desinfectar las superficies antes de tocarlas o desinfectar sus manos si no tiene acceso a agua corriente.
- De ser posible, viaje solo. Procure no llevar niños con usted. Ellos son más propensos a tocar las cosas en lugares públicos y podrían llevar esos gérmenes a su casa.

Si usted es el cuidador principal de un adulto mayor

Si usted es el principal cuidador de un adulto mayor en su casa y le ayuda con las actividades diarias, como bañarse y vestirse, tome precauciones adicionales. Si es posible, pídale a alguien de su casa que no sale de ella para ir a trabajar que le ayude con estas actividades.

- Limpie y desinfecte las superficies que su familia toca con frecuencia
- Lávese bien las manos antes de proveerle cuidados.
- Use un protector de cara textil cuando provea cuidados. Tanto usted como la persona que recibe los cuidados deben usar protectores textiles para la cara.
- Si utiliza toallas y paños de lavar, asegúrese de tenerlos limpios en cada ocasión.

Gracias por todo lo que usted hace para proteger y cuidar a sus familiares y a los miembros de nuestra comunidad que se encuentran en los grupos de alto riesgo de enfermedades graves derivadas de COVID-19.

También asegúrese de vigilar a los adultos mayores a su alrededor, incluyendo a sus seres queridos y vecinos. Si conoce a una persona que necesite ayuda con sus necesidades básicas, por favor, llame al 703-777-0420.

El Condado de Loudoun exhorta a los residentes a mantenerse informados sobre COVID-19.

- Visite loudoun.gov/coronavirus para obtener más información sobre cómo protegerse y proteger a su familia y para suscribirse para recibir actualizaciones por correo electrónico y mensajes de texto en COVID-19.
- Envíe un mensaje de texto con LCCOVID19 al 888777 para recibir alertas de texto del condado de Loudoun sobre COVID-19.
 - Envíe un mensaje de texto con LCCOVIDESP al 888777 para recibir mensajes de texto en español del condado de Loudoun sobre COVID-19.

Los residentes con preguntas sobre COVID-19 pueden llamar a la línea de información del Departamento de Salud del Condado de Loudoun, 703-737-8300, o enviar un correo electrónico a health@loudoun.gov.