

## COVID-19 Older Adults—*Three Prevention Steps (60 Sec)*

Los adultos mayores y las personas de cualquier edad con afecciones subyacentes están en mayor riesgo de enfermarse gravemente con el COVID-19.

La buena noticia es que hay medidas que puede tomar para protegerse a sí mismo y a sus seres queridos:

### **1.<sup>a</sup> medida: Mantenga lejos a los microbios**

- Lávese las manos con frecuencia.
- Solo salga si necesita alimentos, medicamentos o atención médica.
- Si tiene que salir, quédese por lo menos a 6 pies (o una longitud de dos brazos) de los demás.
- Evite a las personas que están enfermas.

Y recuerde usar una cubierta de tela para la cara cuando esté cerca de otras personas.

### **2.<sup>a</sup> medida: Haga un plan.**

- Identifique a alguien que pueda ayudarlo si se enferma y hable con esa persona.
- Tenga suministros disponibles, como medicamentos y comestibles, o busque formas de que se los traigan.

### **3.<sup>a</sup> medida: Manténgase al tanto de la situación y de las recomendaciones de salud en su área.**

- Si el COVID-19 se está propagando en su comunidad, quédese en casa lo más que pueda y evite los lugares con mucha gente.

Si se enferma y tiene fiebre, tos o dificultad para respirar, llame a su médico de inmediato.

Para obtener más información , visite [w-w-w-punto-c-d-c-punto-gov-barra-spanish](http://w-w-w-punto-c-d-c-punto-gov-barra-spanish).