

# ALERTA

## COVID-19: LO QUE LOS ADULTOS MAYORES DEBEN SABER

El **COVID-19** (o nuevo Coronavirus) es un virus que se está propagando en nuestra comunidad. Puede causar fiebre, tos y problemas respiratorios.

Algunas personas tienen un mayor riesgo de ponerse muy enfermas si contraen el COVID-19:

- Adultos mayores de 60 años de edad o mayores
- Personas con diabetes, enfermedades del corazón, problemas pulmonares, cáncer u otras condiciones crónicas de salud.

### CÓMO MANTENERSE SEGURO:

**REFUGIO EN EL LUGAR:** Comenzando el 3/17/2020, el Oficial de Salud del Condado de Alameda ha ordenado a todos los residentes a que se queden en casa excepto para obtener cuidados médicos, comida o provisiones necesarias. \*\* Las personas con alto riesgo deberían quedarse en casa a no ser que necesiten cuidados médicos urgentes. Pídale a otras personas que le traigan comida y provisiones. \*\*

- Siga los consejos de salud pública para mantenerse sano y a salvo. Tenga calma y esté preparado(a)
- Manténganse informados. Hay cosas que cambian cada día. Obtenga noticias actualizadas diariamente de fuentes confiables
- Practique el "distanciamiento social" -- mantenga al menos 6 pies de separación entre usted y otras personas, si tiene que salir afuera, y evite el contacto con personas que estén enfermas



- Lávese las manos a menudo con jabón durante al menos 20 segundos
- Trate de no tocarse la cara
- Cúbrase cuando tosa o estornude
- Limpie su casa con desinfectantes
- Mantenga almacenados suficientes alimentos y provisiones
- Mantenga al menos 30 días de suministro de medicinas

## CÓMO MANTENERSE CONECTADO:

- Comuníquese con su familia, sus amigos, vecinos o apoyos de confianza por teléfono o por correo electrónico
- Si se siente aburrido(a) o solo(a), llame a la Línea de la Amistad para recibir apoyo emocional: 800-971-0016
- Llame a su doctor o clínica si tiene fiebre o escalofríos, tos o dificultad para respirar. Siga las instrucciones de los doctores atentamente
- Llame al 911 si tiene dificultades para respirar, tiene dolor en el pecho, o se siente confundido(a)

## RECURSOS:

- **Departamento de Salud Pública del Condado de Alameda**

Correo electrónico: [OlderAdultCOVID19@acgov.org](mailto:OlderAdultCOVID19@acgov.org)  
[www.acphd.org/2019-ncov.aspx](http://www.acphd.org/2019-ncov.aspx)

- **Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC)**

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/high-risk-complications.html>