GOBIERNO DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

CONSEJERÍA DE SALUD

COVID-19

PERSONAS MAYORES E INFANCIA

La **reapertura de los colegios** y la necesidad de **conciliar la vida profesional y familiar** puede favorecer el mayor contacto entre las personas mayores y los niños.

La probabilidad de enfermarse gravemente a causa de la COVID-19 aumenta con la edad, por lo que los mayores pueden estar más expuestos.

RECOMENDACIONES GENERALES

- EN LA MEDIDA DE LO POSIBLE, UTILIZAR LOS ESPACIOS AL AIRE LIBRE, EN LOS QUE EL RIESGO DE CONTAGIO ES MUCHO MENOR.
- EVITAR LAS AGLOMERACIONES, ESPECIALMENTE A LA ENTRADA Y SALIDA DE LOS COLEGIOS.
- LAVAR Y DESINFECTAR LAS MANOS DE MANERA CONSCIENTE Y FRECUENTE.
- MANTENER HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA, ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR, DORMIR BIEN...

RECOMENDACIONES EN EL HOGAR

- EN CASO DE PERTENECER A ALGÚN GRUPO DE RIESGO, PROTEGERSE CON MASCARILLA.
- LIMPIAR Y DESINFECTAR CON FRECUENCIA LAS DISTINTAS SUPERFICIES.
- VENTILAR ADECUADAMENTE LAS ESTANCIAS.
- SI ES POSIBLE, SUSTITUIR LA ROPA Y EL CALZADO DE LOS NIÑOS AL LLEGAR A CASA.

Imágenes: www.freepik.es