



La salud es de todos

Minsalud

Prevención, contención y mitigación del Covid-19 en personas adultas mayores

A través del Decreto 457 del Gobierno Nacional y de la resolución 464 del Ministerio de Salud y Protección Social se imparten instrucciones para el cumplimiento del aislamiento preventivo obligatorio para toda la población **hasta el 13 de abril** y para las personas **mayores de 70 años**, hasta el **30 de mayo de 2020**.

Familias y personas cuidadoras



Atienda el [protocolo de lavado de manos y medidas preventivas](#) (Uso de guantes, mascarilla en provisión de higiene personal).



En caso de presentar signos y síntomas de infección respiratoria, genere [relevo en los servicios de cuidado](#).



[No permita](#) el ingreso de visitas de otros familiares o de la red social (solo en virtud de [procesos de apoyo](#), conservando estricto protocolo de higiene).



[Reporte a la autoridad sanitaria](#) cualquier caso de riesgo de COVID-19 en la persona mayor, cuidador u otro miembro de la familia.



Cuide su salud mental.

Hogares y cuidadores de adultos



[Explique la situación actual](#), así como las medidas de prevención [de forma clara y sencilla](#).



Brinde [acompañamiento psicosocial](#), fomente contactos virtuales de



Tenga a mano [directorio](#) de familiares, instituciones y centros de atención en salud.



[Apoye el lavado de manos](#) mínimo cada tres horas. También puede usar gel antibacterial varias veces al día.



[Provea alimentación saludable](#) (carne, pescados, queso, leche, frutas y verduras etc)



Cuente con [disponibilidad de medicamentos](#) para enfermedades crónicas.



[No realice traslados a los servicios de salud](#), atender protocolos de [atención virtual y domiciliaria](#), a excepción de una Urgencia.

Los cuidadores deben:

[Mantenerlos informados](#) sobre la epidemia y las medidas que se están implementando.

Mantener [rutinas de autocuidado](#), aseo personal, sueño y alimentación.

[Crear rutina diaria](#) que incluya actividades físicas, de ocio y comunicación con otras personas a través de las tecnologías disponibles.



[Evitar](#) la inmovilidad por tiempos prolongados

Explicar, que [evitar el contacto físico tiene que ver con una medida](#) para cuidar su salud y la de su familia, y no una forma rechazo.

Disponer [mecanismos de orientación](#) a su alcance: Relojes, Calendarios, ventanas y cortinas abiertas.

[Promover el diálogo y la participación](#) en las actividades del hogar, expresión de emociones y de sus decisiones.

Excepciones

Las personas adultas podrán salir del aislamiento para:

- Abastecimiento alimentos, medicamentos, artículos de primera necesidad.
- Uso servicios financieros.
- Ejercicio laboral exentos en el decreto 457
- Casos de fuerza mayor

