

PERSONAS EN MAYOR RIESGO PARA EL CORONAVIRUS

Las personas que tienen alguna enfermedad previa y los adultos mayores de 60 años, son considerados como grupos de riesgo para el coronavirus. En ellos, el COVID-19 puede ocasionar complicaciones graves en su salud y hasta la muerte.

Enfermedades previas

Hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, diabetes, obesidad, enfermedad respiratoria crónica, insuficiencia renal crónica, enfermedad o tratamiento inmunosupresor y cáncer.

Signos de alarma para el COVID-19



Sensación de falta de aire o dificultad para respirar.



Fiebre (mayor a 38°), persistente por más de dos días.



Desorientación o confusión.



Dolor de pecho.



Coloración azul de los labios (cianosis).

Si presenta alguno de estos síntomas llame a las líneas ☎ 113 o 107 (asegurados de EsSalud)

Medidas de prevención

Realice el lavado de manos frecuentemente con agua y jabón por lo menos durante 20 segundos, cúbrase al toser o estornudar con el antebrazo o papel desechable. Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca sin lavarse las manos previamente. No practique el saludo de mano o beso en la mejilla.



Restrinja las visitas de personas con problemas respiratorios y mantenga distancia de los que regresen de la calle a la casa.



Quédese en casa. No salga a comprar alimentos ni medicamentos.



Las superficies y objetos más tocados de la vivienda, deben ser limpiados y desinfectados frecuentemente.



No comparta sus objetos personales (peine, toalla, ropa y otros).



Controle su glucosa, presión, entre otros, según su enfermedad. Tome sus medicamentos a la hora indicada.



Consuma una dieta adecuada para su enfermedad. Duerma las horas adecuadas y realice ejercicio. No fume, ni consuma alcohol.

