

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.



Dolor de pecho.



Coloración azul de los labios (cianosis).

Teléfonos de contacto:

Si presenta síntomas respiratorios asociados al COVID-19 **llama a la línea gratuita 113 Salud.**



Si presentan síntomas respiratorios asociados a gravedad se debe llamar al **106 (SAMU).**



CUIDADOS PARA LAS PERSONAS MÁS VULNERABLES ANTE EL COVID-19



Para más información llama gratis al  **113 Salud**

EL PERÚ PRIMERO



PERÚ

Ministerio de Salud

¿Quiénes son las personas más vulnerables para el COVID-19?

Son aquellas que por su condición de salud están en mayor riesgo de hacer complicaciones graves en su salud y hasta la muerte, si son contagiadas de COVID-19.

En este grupo están consideradas las personas que presentan:



Hipertensión arterial.



Diabetes.



Enfermedades cardiovasculares.



Obesidad.



Enfermedades respiratorias crónicas.



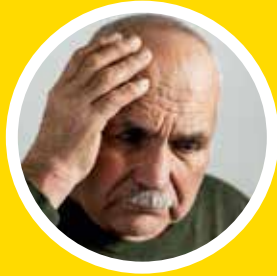
Insuficiencia renal crónica.



Cáncer.



Enfermedades o tratamientos inmunosupresores.



Adultos mayores de 60 años.

¿Qué medidas deben adoptar para proteger su salud?

- Lavado de manos frecuentemente con agua y jabón y por lo menos 20 segundos, cubrirse al toser o estornudar con el antebrazo o papel desechable.
- Evite tocarse la cara, los ojos, la nariz y la boca sin lavarse las manos previamente.
- Quédese en casa. Restrinja las visitas de familiares y amigos que presenten problemas respiratorios.
- Las personas que regresen de la calle a casa deben mantener distancia de las personas consideradas como vulnerables.
- Los objetos personales no deben ser compartidos entre los miembros de la familia (peine, toalla, ropa y otros).
- La vivienda y especial el cuarto de las persona vulnerable debe ser limpiada y desinfectada frecuentemente.
- Mantener un estilo de vida saludable que incluya una dieta adecuada para su enfermedad.
- Duerma las horas adecuadas y realice ejercicio.
- Controle su glucosa, presión, entre otros, según su enfermedad.
- Tome sus medicamentos a la hora indicada.
- No fume, ni consuma alcohol.

