



RECOMENDACIONES PARA CUIDARNOS EN TIEMPOS DE CORONAVIRUS

Cómo cuidarnos entre
todas/os y especialmente
a aquellas personas que
necesitan alguna
asistencia





La cuarentena nos obliga a quedarnos en casa y nos brinda una oportunidad, para hacer cosas que queremos y no podemos hacer normalmente.

Estas recomendaciones son para que te cuides vos, nos cuidemos entre todos/as, y cuidemos especialmente a quienes tienen alguna necesidad particular.

Estamos en casa, pero seguimos conectados/as.

Cuidarnos es cuidarte.



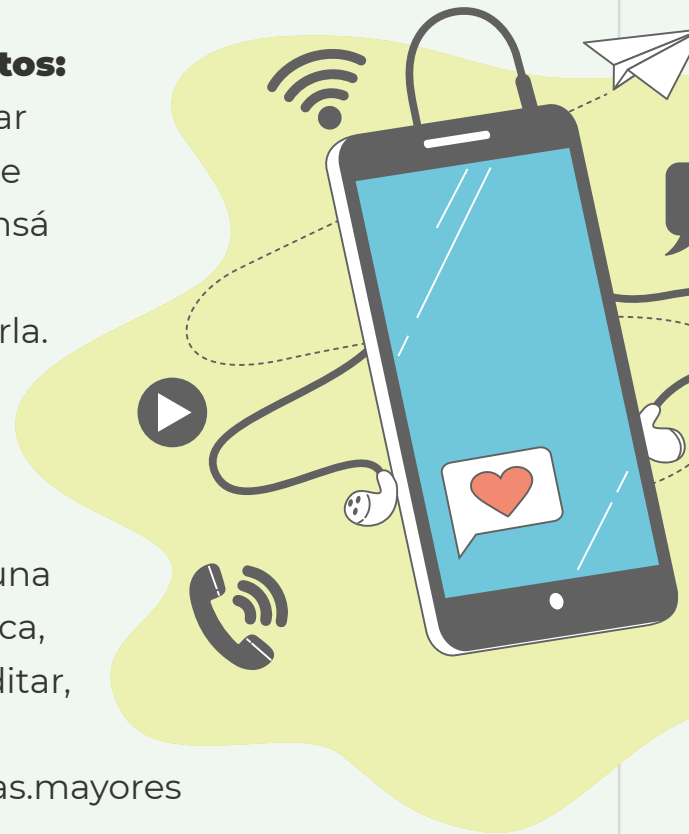
HÁBITOS SALUDABLES DIARIOS PARA TODAS LAS PERSONAS



- 1 Informate, pero sin exceso:** con una vez al día es suficiente y desde sitios oficiales (<https://www.argentina.gob.ar/salud/corona-virus-COVID-19>) y/o fuentes confiables ya que circulan muchas noticias falsas.
- 2 Creá y respetá una nueva rutina para estos días de cuarentena:** mantené una rutina de trabajo, cuidado del hogar, cuidado personal, entretenimiento. ¡Armate tu plan de semana y fin de semana! Que no esté sobrecargada y que sea real e implementable.



- 3 Mantenete conectado con tus afectos:** elegí una persona al menos para llamar por día, buscá familia, amigos/as, gente con la que hace mucho no hablás. Pensá especialmente si alguna persona que conocés está sola y aprovechá a llamarla. Estar en nuestras casas no significa incomunicarnos.
- 4 Cultivá tu mente:** realizá actividades estimulantes para la mente. Leer, ver una película, teatro en línea, juegos de lógica, juegos en línea, escuchar música, meditar, etc. Por ejemplo:
<https://www.facebook.com/experiencias.mayores>
- 5 Alimentate sanamente:** con una nutrición adecuada a nuestras necesidades y al bienestar físico y psicológico. Evitá excesos de harina, grasa, azúcares y sal. Respetá las 4 comidas diarias en horarios regulares. Aprovechá el tiempo para probar nuevas recetas y date el tiempo de cocinar con placer.
- 6 Mové tu cuerpo:** mantené actividad física diaria acorde a tus posibilidades.
- 7 Cuidá la higiene:** es fundamental mantener la higiene personal, la vestimenta y el aseo del hogar. ¡No estemos todo el día en pijama!
- 8 Hidratate** constantemente, al menos 1 litro y medio de agua por día.
- 9 Descansá:** Respetá las horas de descanso (8 hs.).
- 10 Mantené cargado tu teléfono móvil** por lo menos una vez al día por si necesitás hablar o pedir algo.
- 11 Asoleate** la exposición solar diaria de 15 minutos ayuda a incorporar la vitamina D y a la fijación de calcio en los huesos.





RECOMENDACIONES SI NECESITÁS ALGUNA ASISTENCIA

El Estado autoriza que una persona de tu confianza pueda visitarte y asistirte en lo que necesites, no tenés nada de qué preocuparte.



- 1 Identificá y elegí a una persona o familiar de confianza adulto** que te pueda ayudar en lo que vos necesites. No tengas miedo de pedir ayuda, cuidarte es cuidarnos.
- 2 Tené siempre a mano el teléfono o contacto** de personas de confianza y/o que te asisten. Si tenés un teléfono móvil podés poner un ícono para llamar directo con 1 toque (si no sabés hacerlo, pedí ayuda).
- 3 No temas pedir ayuda o consultar tus dudas.** No estás sola/o y entre todos nos ayudamos.
- 4 No te expongas a salir de tu casa** y no abras la puerta a otras personas que no sean de confianza.
- 5 Llamá una vez por día a una persona de confianza** o a tu cuidador/a para contarle cómo pasaste el día.
- 6 Controlá los víveres** (comida, productos de limpieza personal y de la casa) y anotá lo que necesitás que te compre tu cuidador/a.
- 7 Controlá los medicamentos** para prevenir que no te falte ninguno o sea necesario conseguir con tiempo una receta.



- 8 **No te fuerces a realizar actividades** que no acostumbrás hacer y te podrían poner en riesgo. Si querés probar hacerlas, tratá que sea cuando alguien te esté acompañando.
- 9 Si no tenés personas que puedan cuidarte y/o no están cerca, al final de este documento hay links al **Registro nacional de cuidadores domiciliarios** (en la sección Otros teléfonos útiles y sitios importantes”).

RECOMENDACIONES SI ASISTÍS A ALGUNA/S PERSONA/S

¡Cuidate para cuidarlas! Primero que todo, seguí las recomendaciones diarias para todos. Luego, tomá estos recaudos:



1 **Llená la declaración jurada y llevala siempre con vos.**

- Descargando este documento:

https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/6056_-_ddjj_para_resp_de_adultos_mayores.pdf

- Si sos de CABA la podés completar en línea e imprimirla desde

<https://permisos.seguridadciudad.gob.ar/Solicitud/>

- Si sos de la provincia de Buenos Aires la podés completar en línea e imprimirla desde

<http://permisostransito.mseg.gba.gov.ar/>

2 **Antes de salir planificá bien** y preguntá a tu red a ver si alguien necesita algo, así reducís la exposición de otras personas. Muchas veces, con una misma salida podés ayudar a que varias personas no salgan (no sólo una).





- 3** **Evitá entrar y salir de hogares excepto del tuyo** (por ejemplo, si le llevás víveres a otras personas, podés dejárselo en la puerta y hablar con 2 metros de distancia, no entres a su/s casa/s si no fuera necesario).
- 4** Si es necesario entrar, hacelo y tratá de:
 - Respetar la **distancia física de 2 metros**.
 - **Tocar o compartir lo menos posible** (utensilios del lugar, picaportes, mesas, sillas, etc.)
 - **Ponerte alcohol en gel o lavarte las manos** cuidadosamente con agua y jabón antes de entrar, y justo antes de salir (y no toques el picaporte).
- 4** Tratá que la persona a la que asistas **tenga actividades planificadas** y no esté todo el tiempo frente al televisor con noticias sobre el coronavirus. Ya que esto podría alterar negativamente su estado de ánimo y salud mental.
- 5** **Llamá a esa persona al menos una vez por día** a ver cómo se siente. Hacele sentir que no está sola. Ayudala a seguir los hábitos diarios saludables.
- 6** **Respetá la autonomía y decisiones** de la persona a la que estás asistiendo o cuidando. No busques imponer nuevas formas de hacer las cosas o hábitos y rutinas muy diferentes a las que hace usualmente.
- 7** Si ves que la persona necesita asistencia de salud, **no la lleves a un hospital**, llamá al 107 o ante una emergencia al 911 y te van a asesorar.
- 8** Además de llevar los insumos solicitados, **conversa con la persona manteniendo una distancia mínima de dos metros**. Preguntale que hizo en el día, con quien habló. También podés recomendar una película, libro on line que responda a sus intereses. **Si toma algún medicamento regularmente, verifiquen juntos cuando se necesitará hacer una nueva compra para poder anticiparse en conseguir la receta y comprarlo sin apuros.**





ANTE SITUACIONES COMPLICADAS Y/O EMERGENCIAS

ACCIDENTE O RIESGO: 911.

VIOLENCIA DE GÉNERO: 144 o Whatsapp al **1127716463 / 1127759047 / 1127759048**

SI TE SENTÍS MAL DE SALUD Y/O TENÉS SÍNTOMAS DE CORONAVIRUS (fiebre mayor a 38°, dolor de garganta, tos y/o dificultades para respirar) no vayas a un hospital, llamá a quien te asiste o consultá y asesorate en el teléfono **107**, teléfono nacional de atención **0800-222-1002** o al **911**.

DENUNCIAR A QUIENES VIOLEN LA CUARENTENA: 134

OTROS TELÉFONOS ÚTILES Y SITIOS IMPORTANTES

Cuidadores Domiciliarios:

Registro nacional, <http://registroncd.senaf.gob.ar/ListadoCuidadores.aspx>

Acerca de los Cuidadores domiciliarios para personas mayores

<http://registroncd.senaf.gob.ar/Terminos/GuiaRecomendaciones.pdf>

Videollamada para personas sordas e hipoacúsicas: **11-5728-4011**, de lunes a viernes de 10 a 15 horas.

Temas vinculados con PAMI: **139** y <https://comunidad.pami.org.ar/>

Más teléfonos y otros medios de comunicación (incluye teléfonos por jurisdicción y asistencia a argentinos en el exterior):

<https://www.argentina.gob.ar/coronavirus/telefonos>

Preguntas frecuentes del coronavirus:

<https://www.argentina.gob.ar/coronavirus/preguntasfrecuentes>

Centro oficial de información del Gobierno Argentino para el tema coronavirus: <https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus-COVID-19>

HECHO CON AMOR Y CUIDADO POR



<http://www.libertate.com.ar>



<https://www.facebook.com/experiencias.mayores>



<https://uxdi.exa.unicen.edu.ar/>



<http://www.disenoinclusivo.org.ar/>



<http://www.ixda.com.ar/>