

COVID-19

7 FORMAS DE CUIDAR DOS IDOSOS

FICAR EM CASA

e evitar ambientes com muitas pessoas, reuniões de família, actividades religiosas, e funerais.

FICAR ATENTO AOS SINTOMAS DE COVID19

como febre, tosse e falta de ar. Caso apresentar algum sintoma ligue imediatamente para o número 8001112.

MANTER O ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL

ter uma alimentação equilibrada, dormir o suficiente, não fumar, manter-se activo, evitar o consumo de álcool e seguir as recomendações do seu médico.

CASO ALGUÉM DA FAMÍLIA APRESENTAR ALGUM SINTOMA

(febre, tosse e falta de ar) deve seguir as medidas de protecção e prevenção como uso de máscaras, lavar as mãos regularmente, manter distância mínima e ligar para o 8001112.

SEGUIR A SUA CONSULTA DE ROTINA,

manter as medidas de prevenção, evitar o transporte público, respeitar a distância mínima de 1 metro de outras pessoas e lavar sempre as mãos com água e Sabão.

ASSEGURAR A SUA MEDICAÇÃO HABITUAL

seguir as demais orientações do seu médico.

DEMOSTRE AFECTO, ATENÇÃO E COMPREENSÃO

converse com os seus idosos em casa e partilhe das suas preocupações.

