

## Nuevo coronavirus – COVID-19

# Instrucciones para mayores de 70 años

Especialmente las personas mayores de 70 años deben evitar exponerse al coronavirus. Las personas mayores tienen un riesgo claramente mayor que las personas más jóvenes de enfermarse por el coronavirus con síntomas graves o incluso fatales que requieren hospitalización.

El gobierno ha emitido sus instrucciones para proteger a las personas mayores de 70 años. Según estas instrucciones, las personas mayores de 70 años tienen la obligación de aislarse del contacto con otras personas según sus posibilidades, es decir confinarse en circunstancias similares a una cuarentena.

### Si tiene usted más de 70 años

- Evite el contacto con otras personas y evite salir de su casa.
- Pida a las personas cercanas y a los vecinos que le ayuden en las gestiones que tenga que hacer.
- Pida ayuda a su municipio de residencia, por ejemplo para comprar comida y medicamentos. Si tiene usted que ocuparse personalmente de la compra de alimentos o medicamentos o si tiene que acudir al centro de salud, hágalo cuando haya menor afluencia de gente.
- También puede autorizar a otra persona para que recoja los medicamentos con receta en su nombre. Identifíquese para recibir este servicio en la página [suomi.fi/valtuudet](https://suomi.fi/valtuudet).
- Respete las instrucciones generales para reducir el riesgo de contagio.
- Acuérdesse de hacer todo el ejercicio que pueda en su casa. No obstante, si sale afuera para hacer ejercicio, evite el contacto con otras personas.
- Mantenga el contacto con sus familiares y con sus allegados por teléfono o por Internet.

Los vecinos y las personas de su entorno cercano son un apoyo importante para los quehaceres de la vida diaria en situaciones de excepción. Todos tenemos la responsabilidad de prestar ayuda especialmente a las personas mayores y a las personas con inmunidad debilitada. La inmunidad puede debilitarse por ejemplo debido a enfermedades básicas.

### Si tiene usted familiares o personas allegadas con más de 70 años

- Evite las visitas innecesarias al domicilio de las personas mayores de 70 años o pertenecientes a los grupos de riesgo.
- Mantenga el contacto con ellas por ejemplo por teléfono o por Internet.
- Si la visita es imprescindible, evite dar la mano, los abrazos y otros contactos personales. Proteja las vías respiratorias con un pañuelo desechable, si no dispone de una mascarilla.
- Si es usted un cuidador familiar o un asistente personal, tenga en cuenta los posibles riesgos de contacto a través de otras personas. Debe evitar estar en contacto estrecho con otras personas dentro de sus posibilidades.