

RECOMENDACIONES PARA GRUPOS VULNERABLES

ACTUALIZADO A 16 DE MARZO DE 2020

SI ERES MAYOR DE 60 AÑOS

O TIENES ALGUNA DE ESTAS PATOLOGÍAS:

- Hipertensión arterial
- Diabetes
- Enfermedades cardiovasculares
- Embarazo
- Enfermedades pulmonares crónicas
- Cáncer
- Inmunodeficiencias

SIGUE ESTAS RECOMENDACIONES:

- Evita salir de casa y avisa a tus familiares y amistades que no te visiten
- Si necesitas ayuda en tus tareas domésticas, en tu aseo personal o que te hagan la compra, intenta que sea siempre la misma persona y permanezca en tu domicilio el tiempo indispensable
- Tener una mascota puede ser de gran ayuda para hacerte más llevadero el aislamiento en tu domicilio, pero debes evitar sacarlo a pasear e intentar que otra persona lo haga por ti
- Si necesitas alguna modificación o prescripción de tratamiento no es necesario que acudas a un centro sanitario, puedes solicitarlo en el número de teléfono de tu centro de salud, que aparece en el reverso de tu tarjeta SIP

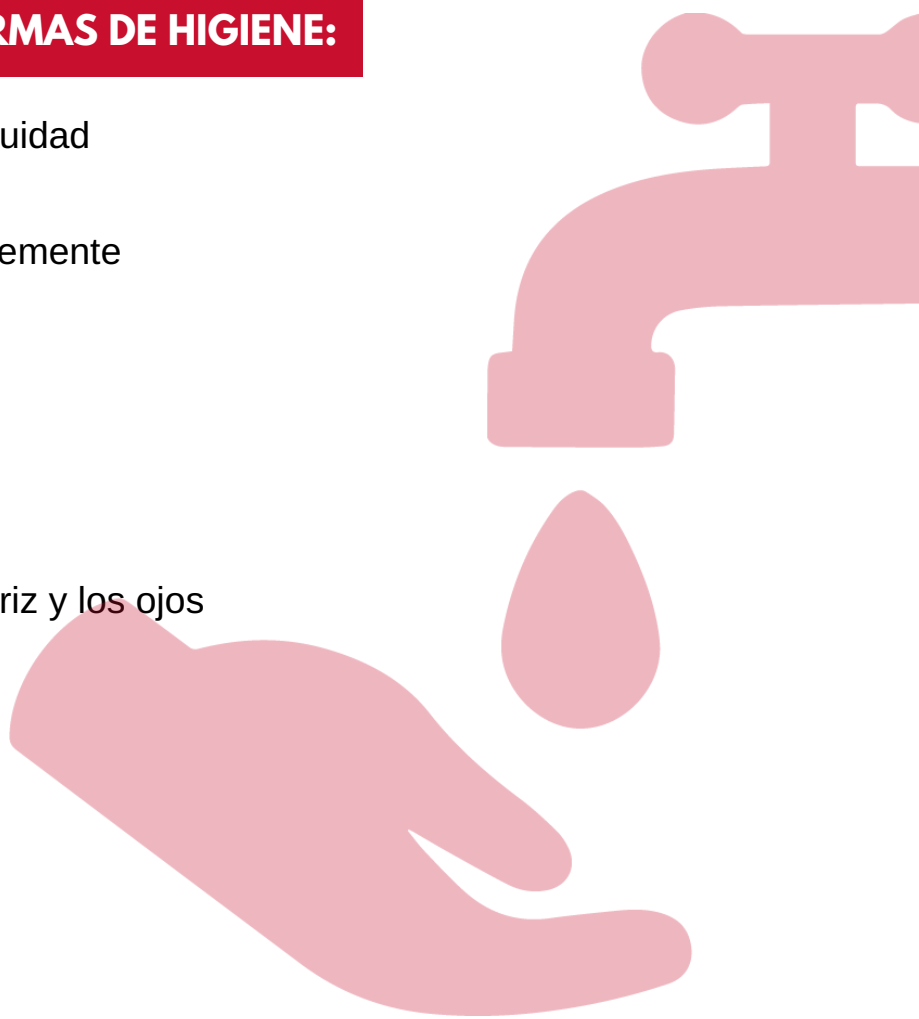


GENERALITAT
VALENCIANA

Conselleria de Sanitat
Universal i Salut Pública

ADEMÁS, SIGUE LAS NORMAS DE HIGIENE:

- Ventila tu domicilio con asiduidad
- Lavarse las manos frecuentemente
- Toser en el codo
- Usar pañuelos desechables
- Evitar tocarse la boca, la nariz y los ojos



**GENERALITAT
VALENCIANA**

Conselleria de Sanitat
Universal i Salut Pública