



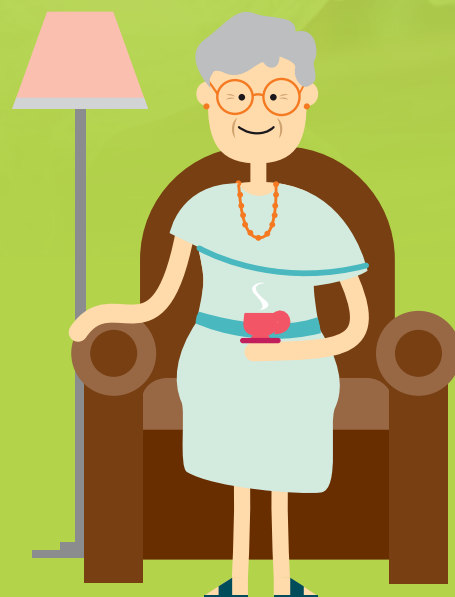
Orientações **novo coronavírus**

CUIDADOS COM IDOSOS

1

Tem + de 60?

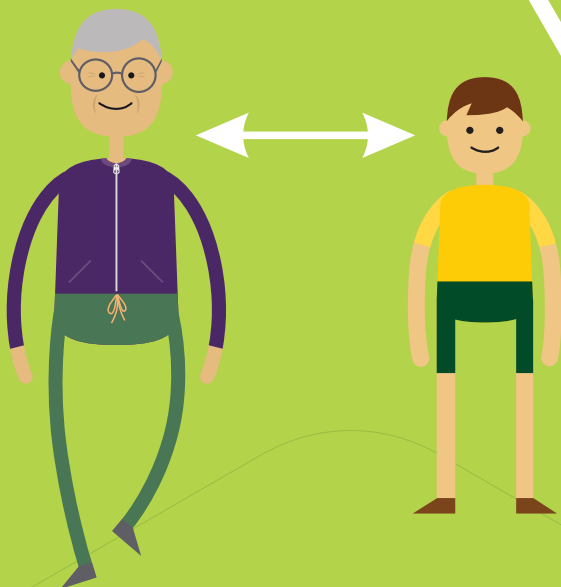
Fique em casa! Essa é a recomendação do Ministério da Saúde. É indicado, ainda, que o idoso fique apenas na companhia das pessoas com as quais ele convive no domicílio.



2

Contato? Só virtual

Crianças e familiares que não estiverem em isolamento não devem ter contato com idosos, mesmo se não houver sintomas.





Vaccine-se contra a gripe

O Ministério da Saúde iniciou campanha de vacinação contra influenza no dia 23 de março. Pessoas com mais de 60 anos precisam se vacinar, mas devem escolher horários de pouco movimento ou pedir vacinação em domicílio.

Importante: a vacina contra influenza não previne o novo coronavírus.



Lenço? Só de papel.



Lenços de pano podem ajudar na proliferação do novo coronavírus. O idoso deve dar preferência a lenços de papel descartáveis. Na falta do lenço, cobrir nariz e boca com o braço ao tossir ou espirrar.



Nas casas de repouso

As visitas devem ser suspensas temporariamente, pois os idosos que vivem em instituições de longa permanência são mais suscetíveis. As equipes de saúde dessas instituições devem redobrar a atenção com a sua higiene pessoal e com uso de máscaras.



Cuidadores bem cuidados

Se possível, a indicação é que cuidadores aumentem os turnos de trabalho, permanecendo mais tempo no domicílio do idoso. E devem redobrar atenção com as etiquetas respiratórias e de higiene.



tirar os sapatos e a roupa quando chegar da rua



higienizar as mãos antes e depois do contato com idosos

Importante: se o cuidador apresentar qualquer sintoma de gripe ou resfriado, deve ser afastado imediatamente.





Não compartilhe utensílios

Copos, talheres, pratos e garrafas não devem ser compartilhados. O mesmo vale para vestimentas, lençóis e fronhas.



Higiene com as compras

Como? Limpe sempre as mãos depois do manuseio ou higienize as embalagens com álcool 70%. Na falta do álcool, use água e sabão.



9

Ar puro

Evite o ar-condicionado e dê preferência por deixar as janelas abertas.



10

Saúde em Dia

Uma boa alimentação, beber bastante água e um bom sono são essenciais. Movimentar-se dentro de casa, também. A ida ao médico deve ser realizada apenas em situações de emergência. Consultas de rotina, no momento, não são recomendadas.

Se for preciso ir ao supermercado, farmácia, banco ou igreja peça que alguém cuide disso para você. Pessoas com mais de 60 devem ficar em casa! Essa é a recomendação do Ministério da Saúde!





Mexa seu corpo

Exercícios físicos trazem **sensação de bem-estar.**

Na internet, você encontra vários tutoriais de exercícios e treinos on-line para fazer em casa.



Divirta-se

Que tal assistir programas de TV, filmes e séries? Outra dica são jogos como palavras-cruzadas, caça-palavras e quebra-cabeça. Escutar música e dançar também são ótimas dicas para deixar o dia melhor.



13

Leia um livro

Ler estimula a nossa imaginação, nossos sentidos e nossas emoções. É bom lembrar que, além dos **livros físicos**, você tem como opção muitos **apps de leitura no celular e no tablet**.



14

Visite um museu on-line

Vários museus do mundo inteiro disponibilizam **visitas virtuais e experiências interativas**. Muitas galerias de obras de arte e esculturas, de encher os olhos, esperam a sua visita.





Conecte-se

Converse com amigos e com a família por **telefone ou vídeos chamadas**. Dá para matar a saudade e se aproximar, mesmo que à distância, de quem você gosta. **Ficar em casa agora é o melhor jeito de se cuidar.**





www.unimedbh.com.br/coronavirus