

AYÚDANOS A CUIDARTE

Personas mayores Recomendaciones para protegerse y mantenerse activos

Quédate en casa, reduce las salidas al mínimo indispensable y evita el contacto con personas.



SIGUE UNAS RUTINAS Y HORARIOS

- Mantén las medidas de prevención y extrema la higiene



MANTENTE EN CONTACTO CON TU ENTORNO SOCIAL

- Habla todos los días con alguien
- Informa de tu estado de salud
- Pide ayuda si lo necesitas



LLEVA UNA VIDA LO MÁS SALUDABLE POSIBLE

- Sigue una alimentación sana y variada
- Bebe agua
- Evita comidas copiosas o con alto contenido en azúcares añadidos, grasas o sal



PRACTICA EJERCICIO PARA SENTIRTE ACTIVO

- Durante el día intenta caminar por la casa una vez cada 1-2 horas durante 5 minutos
- Realiza estiramientos adaptados a tu condición física, en la web sanidad.castillalamancha.es tienes disponible una tabla de ejercicios



AL MOVERTE POR LA CASA

- Ten cuidado con los obstáculos
- Utiliza el calzado adecuado y asegúrate de no pisar el suelo húmedo
- Mantén una iluminación adecuada

ESTE VIRUS LO PARAMOS UNIDOS



Siempre toda la gratitud a quien nos cuida.



#QuédateEnCasa



Castilla-La Mancha