

District 4 Public Health

COVID-19 Guidance

At-risk Groups: Older Adults

Information out of areas heavily affected by COVID-19 shows that **older adults, especially those with existing medical conditions (like heart disease, diabetes or lung disease), are at higher risk of getting very sick from the illness.** Anyone that may be at risk for serious illness from COVID-19 should take actions to reduce the risk of getting sick.



Have Necessary Supplies Ready

- Ask your healthcare provider about receiving extra necessary medications in case you need to stay home for longer than usual.
- Have over-the-counter medicines and supplies (tissues, etc.) to treat fever and other symptoms.
- Have enough groceries and necessities on hand in case you need to stay home for an extended period of time.



Take Everyday steps To Prevent Germs

- Follow preventive steps against germs.
- Avoid crowds, especially in close environments
- Avoid non-essential travel, including air travel, but especially avoid travel on cruise ships.



Have a Plan if You Get Sick

- Watch for symptoms and warning signs of COVID-19 and call your doctor if you experience fever and shortness of breath.
- Talk to your healthcare provider about monitoring symptoms.
- Have a communication plan to keep in contact with others if you become ill and need to ask for assistance.
- Know who can provide care if your regular caregiver is ill.



For Families and Caregivers

- Know what medications your loved ones take and see if you can help keep a supply on hand.
- Monitor food and medical supplies and create a back-up plan.
- Have a supply of non-perishable foods to minimize store trips.
- If you know someone living in a care facility, monitor the situation and ask about the facility's outbreak plans and protocols.

District 4 Public Health

COVID-19

Guía

Grupos en riesgo:

Adultos mayores

La información de áreas más afectadas por COVID-19 muestra que los **adultos mayores, especialmente aquellos con afecciones médicas existentes (como enfermedades cardíacas, diabetes o enfermedades pulmonares), tienen un mayor riesgo de enfermarse gravemente por esta enfermedad.** Cualquier persona que pueda estar en riesgo de contraer una enfermedad grave por COVID-19 debe tomar medidas para reducir el riesgo de enfermarse.



Tenga listos los suministros necesarios

- Pregúntele a su proveedor de atención médica acerca de recibir medicamentos adicionales necesarios en caso de que necesite quedarse en casa por más tiempo de lo habitual.
- Tenga medicamentos y suministros de venta libre para tratar la fiebre y otros síntomas.
- Tenga suficientes alimentos y necesidades a mano en caso de que necesite quedarse en casa por un período prolongado de tiempo.



Tome medidas diarias para prevenir gérmenes

- Siga los pasos preventivos contra los gérmenes.
- Evite las multitudes, especialmente en ambientes cerrados.
- Evite los viajes no esenciales, incluidos los viajes aéreos, pero especialmente evite viajar en cruceros.



Tenga un plan por si enferma

- Esté atento a los síntomas y signos de advertencia de COVID-19 y llame a su médico si experimenta fiebre y falta de aliento.
- Hable con su proveedor de atención médica sobre el control de los síntomas.
- Tenga un plan de comunicación para mantenerse en contacto con otras personas si se enferma y necesita pedir ayuda.
- Sepa quién puede brindarle atención si su cuidador habitual está enfermo.

Para familias y cuidadores

- Sepa qué medicamentos toman sus seres queridos y vea si puede ayudar a mantener un suministro a mano.
- Monitoree los alimentos y suministros médicos y cree un plan de respaldo.
- Tenga un suministro de alimentos no perecederos para minimizar los viajes a al supermercado.
- Si conoce a alguien que vive en un centro de atención, monitoree la situación y pregunte sobre los planes y protocolos de brote del centro.

