



“FUNDACIÓN PILARES PARA LA AUTONOMÍA PERSONAL”组织关于在老年人和其他弱势群体中预防冠状病毒（COVID-19）的公告。

为什么病毒对老年人的影响比其他年龄组大？

这主要是因为他们更经常出现潜在的健康状况，如慢性呼吸道感染、心血管疾病、糖尿病、哮喘等。

为此，建议老年人，特别是有健康问题的老年人，要格外小心，不要感染。

可是，我们必须防止这场健康危机加剧对老年人的歧视和刻板印象。**年老不是疾病的代名词。**

感染是如何传播的？

感染通过与病人咳嗽或打喷嚏产生的呼吸道分泌物密切接触而传播。当我们打喷嚏、咳嗽和说话时释放的呼吸液滴（分泌物）在仅此于大约1到2米的距离内通过空气传播。我们也可以通过触摸可能被感染的物体或表面，然后触摸我们的脸或眼睛而感染。

冠状病毒病（COVID-19）最常见的症状是什么？

- 发烧
- 咳嗽
- 气短

您也可能有消化问题，如腹泻和腹痛。

如果你有这些症状，您应该打112寻求引导。

建议和预防措施。

- 待在家里，避免与外界接触。如果您要出去买东西，一定要和别人保持一到两米的安全距离。
- 不握手，不接吻，不拥抱。
- 避免被孙辈照顾，因为孩子是传播疾病最多的人。
- 使用一次性纸巾。
- 打喷嚏或咳嗽时，不要用手或在空气中打。用手帕或手臂内侧捂住口鼻（见文件末尾的图片）。
- 勤洗手是预防和控制感染的主要措施。无论何时上厕所、饭前饭后、打扫完房子、从街上回来等，都应该这样做（文件末尾显示了符合“世界卫生组织”的正确手卫生技术的图片）。

- 指甲应短而整齐，避免使用戒指、手镯、手表或其他配件。避免触摸眼睛、鼻子或嘴巴。
- 经常通过电话、Skype或Whatsapp与家人、朋友、邻居或专业人士保持联系，尤其是独居时。如果您有远程协助服务，请使用它，以防有任何疑问或需要聊天。
- 在这种情况下，加强老年人的社交网络是非常重要的。社交网络（家庭、朋友、邻居）非常有助于了解要采取的措施，控制不确定的情况，表达爱意和关心，引导家庭休闲的可能性。。。媒体（广播和电视）提出了许多在家享受休闲时光的方法。
- 每家每户的邻居都能为老年人，特别是独居老人做很多事：对他们表现出兴趣，表达他们的感情，主动为他们购物（超市、药店等）
- 拒绝虚假信息 and 危言耸听。

简而言之，我们呼吁承担公民责任：我们都可以帮助阻止病毒的蔓延，最好的办法是待在家里。一向表现出社会责任感和团结精神的老年人再次证明，他们是第一个知道如何做到这一点的人

Traducido por Javier Fuertes. Universidad de Alicante.

咳嗽或打喷嚏的正确姿势和洗手顺序表



如何干式洗手？

干式洗手适用于手卫生消毒！当手上有明显污渍时请用水洗手

ⓐ 整个过程持续时间：20-30秒

<p>1a</p> <p>将洗液倒滴掌心，涂满整个手部皮肤；</p>	<p>1b</p> <p>双手掌心摩擦；</p>	<p>2</p> <p>双手掌心摩擦；</p>
<p>3</p> <p>右掌心复盖左手背，十指交叉，反之亦然；</p>	<p>4</p> <p>双手掌心相对，十指交叉；</p>	<p>5</p> <p>指背迭于另一手掌心，十指相扣；</p>
<p>6</p> <p>右手握左手大拇指，旋转摩擦，反之亦然；</p>	<p>7</p> <p>右手五指并拢贴于左掌心，正反向旋转摩擦，反之亦然；</p>	<p>8</p> <p>双手干后，即为安全。</p>

如何洗手？

当手上有明显污渍时请洗手！否则，使用干性洗手液进行干式洗手

ⓑ 整个过程持续时间：40-60秒

<p>0</p> <p>用水将手淋湿；</p>	<p>1</p> <p>取足够皂液以涂满整个手部；</p>	<p>2</p> <p>双手掌心摩擦；</p>
<p>3</p> <p>右掌心复盖左手背，十指交叉，反之亦然；</p>	<p>4</p> <p>双手掌心相对，十指交叉；</p>	<p>5</p> <p>指背迭于另一手掌心，十指相扣；</p>
<p>6</p> <p>右手握左手大拇指，旋转摩擦，反之亦然；</p>	<p>7</p> <p>右手五指并拢贴于左掌心，正反向旋转摩擦，反之亦然；</p>	<p>8</p> <p>用水清洗双手；</p>
<p>9</p> <p>用一次性毛巾擦干；</p>	<p>10</p> <p>使用毛巾垫着关掉水龙头；</p>	<p>11</p> <p>双手现在是安全的。</p>