

# RECOMENDACIONES PARA GRUPOS VULNERABLES

**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

**Además, se incrementa automáticamente, por dos meses adicionales, el período de validez de tratamientos crónicos cuya finalización es próxima y requieren prolongación por parte del médico**

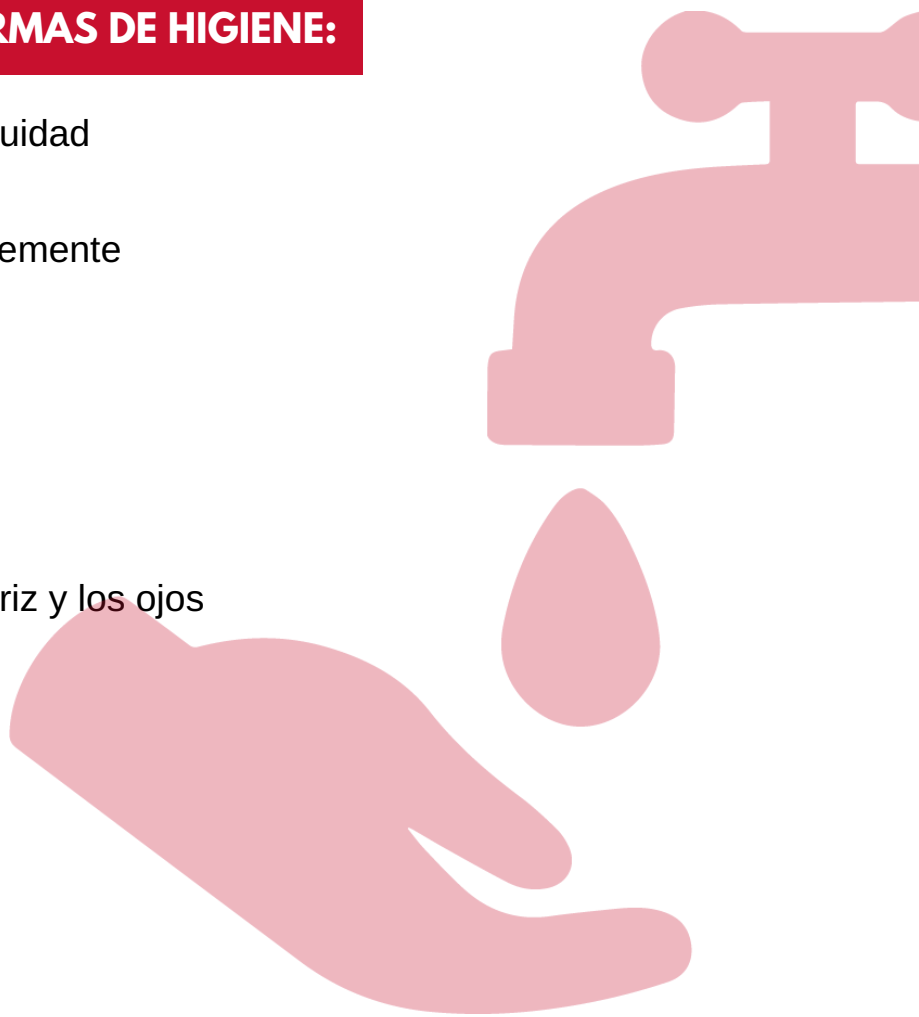


**GENERALITAT  
VALENCIANA**

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



**\*(Esta ficha se ha elaborado a partir de la información emanada de las distintas autoridades sanitarias de nuestro país y de nuestra comunidad autónoma, y tiene vigencia desde el 19 de marzo de 2020)**



**GENERALITAT  
VALENCIANA**

Conselleria de Sanitat  
Universal i Salut Pública