

RECOMANACIONS PER A GRUPS VULNERABLES

ACTUALITZAT A 16 DE MARÇ DE 2020

SI ERES MAJOR DE 60 ANYS

O TENS ALGUNA D'AQUESTES PATOLOGIES:

- Hipertensió arterial
- Diabetis
- Malalties cardiovasculars
- Embaràs
- Malalties pulmonars cròniques
- Càncer
- Inmunodeficiències

SEGUEIX AQUESTES RECOMANACIONS:

- Evita eixir de casa i digues als teus familiars i amistats que no et visiten
- Si necessites ajuda per a les tasques domèstiques, la neteja personal o perquè et facen la compra, intenta que siga sempre la mateixa persona i que estiga en ta casa el temps indispensable
- Tindre una mascota pot ser de gran ajuda per a fer-te més suportable l'aïllament a casa, però has d'evitar traure'l a passejar i procurar que una altra persona ho faça per tu
- Si necessites alguna modificació o prescripció de tractament, no cal que acudisques a un centre sanitari; pots sol·licitar-ho en el número de telèfon del teu centre de salut, que apareix en el revers de la teua targeta SIP



**GENERALITAT
VALENCIANA**

Conselleria de Sanitat
Universal i Salut Pública

A MÉS, SEGUEIX LES NORMES D'HIGIENE

- Ventila tu domicilio con asiduidad
- Llavar-se les mans sovint
- Tossir en el colze
- Usar mocadors d'un sol ús
- Evitar tocar-se la boca, el nas i els ulls



GENERALITAT
VALENCIANA

Conselleria de Sanitat
Universal i Salut Pública