

# NAVEGACION FACIL A COVID-19:

## Balanceando el Bienestar Mental y Físico Mientras se usa la Distancia Social

Las familias están discutiendo todos los días sobre COVID-19, especialmente en lo que respecta a **mantener a los adultos de la tercera edad seguros**. United Way of Hall County organizó un panel de médicos expertos para preguntas comunes que reciben de sus pacientes a medida que se relacionan con el balance de la **seguridad** y **conexión humana, manteniendo el bienestar mental** durante un tiempo aislado, y el pesaje de **cómo tomar las mejores decisiones** para mantenerlo a usted y a sus seres queridos a salvo. **A continuación, se presentan algunos de los aspectos más destacados de la mesa redonda.**

### ¿Qué precauciones puedo tomar por mí mismo durante la pandemia actual?

- Usar una **máscara**
- **Lavar** y desinfectar sus manos
- Mantenga una **distancia segura**
- Hacer **pruebas** tempranas



### Consejos para usar una máscara

- Las máscaras **te protegen** mientras que también proteger a **los demás a tu alrededor**
- Use una **máscara de tela**, que puede **lavarse después de cada uso**
- **Cúbrase la nariz y la boca** usando una máscara por **encima de la nariz y debajo de la barbilla**
- **NO reutilice** una máscara que **no se pueda lavar**



REACH OUT

you're not alone.



United Way of Hall County

### Distanciamiento social vs Refugio en el lugar

**Distanciamiento social** – Mantenerse lo suficientemente lejos de otras personas (al menos 6 pies) para que el virus no pueda entrar en contacto con usted.



**Refugio en el lugar** – Permanecer en su casa a menos que tengas que hacer negocios esenciales

### Consejos para controlar la ansiedad durante una pandemia

- **Identificar los primeros signos de ansiedad y depresión**
  - Pérdida o aumento de peso
  - Patrón de dormir anormal
  - Disminución del accionamiento y la energía
- **Tener una dieta bien balanceada**
- **Participar en la actividad física levantándose y moviéndose**
- **Tome mucha agua**
- **Participar en actividades y pasatiempos socialmente distantes**
- **Comuníquese con su profesional de la salud**
- **Manténgase conectado con sus seres queridos y amigos**
  - Utilizar la tecnología de videollamadas (Facetime, Skype, Zoom y más)
  - Texto con frecuencia
  - Hacer llamadas telefónicas



### Actividades para hacer durante la cuarentena:

- Jardinería
- Tejer
- Hornear
- Escribir
- Aprender algo nuevo
- Leer
- Salir al patio
- Jugar juegos
- Senderismo
- Rompecabezas
- Dibujar
- Colorear
- Pintar
- ¡Y muchos más!



### Panelistas invitados:

**Parul Dev, MD**, Psiquiatría, NGPG, **Swati Gaur, MD**, Medicina Geriátrica, NGHS  
**Antonio Rios, MD**, Medicina Interna, NGPG

### Para ver el panel completo visite:

[www.unitedwayhallcounty.org/reachout/senioradultpanels/](http://www.unitedwayhallcounty.org/reachout/senioradultpanels/) o haga clic en el código QR.

