



+C IFRC

Guía provisional para el personal de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja que trabajan con personas mayores durante la respuesta ante el COVID-19

Foto : © Cruz Roja de la República de Macedonia

Introducción

El propósito de este documento es proporcionar información al personal y voluntarios de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja sobre cómo involucrarse con, informar y apoyar a las personas mayores a enfrentar los nuevos desafíos relacionados con el COVID-19. Este es un documento vivo que se actualizará a medida que evolucione la situación.

¿Qué puede usted encontrar en este documento?

- A. **Orientación** sobre cómo comprometerse y comunicarse con las personas mayores, incluyendo cómo usar los mensajes clave de la sección B.
- B. **Mensajes clave** para personas mayores. Estos mensajes clave deben adaptarse al contexto local según sea necesario. Asegúrese de que los mensajes que está seleccionando utilizar sean adecuados y culturalmente aceptables. Consulte recursos confiables si desea cambiar y / o adaptar los mensajes y asegurar que la información proporcionada siempre sea verificada y actualizada. *Estos mensajes clave también están disponibles por separado en la plataforma GO de la FICR.*
- C. **Recursos** para consultar si necesita más información y herramientas.
 - Sitios web útiles y otra orientación
 - Un sugerido "vocabulario de bolsillo"

Por favor consulte también los recursos disponibles en su(s) propio(s) idioma(s). Es posible que necesite dedicar algo de tiempo para compilar una lista de recursos locales para conocer lo que está disponible en su comunidad y conectar a las personas con los servicios y los recursos disponibles.

Se pondrán a disposición recursos actualizados en la página dedicada para COVID-19 en la [plataforma G de la FICR en la sección titulada "Personas mayores"](#).



Recuerde: cómo usted utilice los mensajes clave para las personas mayores, depende del contexto en el que opera su Sociedad Nacional y de a qué (grupo de) personas mayores está tratando de alcanzar. Ajuste cómo utiliza las recomendaciones y cómo se comunica con ellas, según su situación. Si es necesario adapte los mensajes al contexto y asegúrese de que los que seleccione utilizar sean adecuados y culturalmente aceptables.



Actualice la información como parte de los mensajes clave sobre cómo las personas mayores pueden comunicarse con su Sociedad Nacional: incluyendo información de contacto (números de teléfono / información de línea directa, etc.) o información de otros proveedores de servicios y atención médica.



Recuerde: las personas mayores tienen un mayor riesgo de efectos por COVID-19, pero también hay muchas diferencias, y debemos tener cuidado de no generalizar, sino analizar y adaptar nuestra programación en consecuencia.

Las definiciones de "persona mayor" varían, incluyendo personas de 50 a 80 años o más. La edad más utilizada para definir a una 'persona mayor' en la respuesta ante el COVID-19 es 65. Los adultos mayores de 65 años son un grupo diverso: la edad, el género, el origen étnico, el estado de salud y una serie de otros factores pueden determinar las necesidades, los riesgos de una persona, y la capacidad de participar en diversas estrategias de afrontamiento durante la crisis.

- **Muchas personas mayores también serán muy saludables y activas y pueden apoyar a su Sociedad Nacional con el diseño e implementación de actividades para personas mayores y otros grupos. Esto puede incluir brindar apoyo entre pares a otras personas mayores.**
- **Es probable que las restricciones de distanciamiento físico signifiquen que esta consulta y apoyo deben realizarse de forma remota, para no poner a las personas mayores en riesgo de infección.**

Guía

¿Por qué las personas mayores son más vulnerables al COVID-19?

Hay razones tanto físicas como sociales. Las personas mayores a menudo no tienen un sistema inmune tan fuerte, lo que puede hacerlos más vulnerables a las enfermedades infecciosas. También es más probable que tengan afecciones preexistentes, como enfermedades cardíacas, pulmonares, diabetes o enfermedades renales, lo que debilita la capacidad de su cuerpo para combatir enfermedades infecciosas.

Además, las personas mayores pueden vivir con miembros de la familia en un espacio lleno de gente o son más propensas a vivir en entornos institucionales como hogares de ancianos o para ancianos (consulte la Guía para hogares de cuidado de *HelpAge* Internacional) donde existe un mayor riesgo de infección. Si las personas mayores ya están aisladas o experimentan problemas de movilidad, es posible que no puedan obtener la información sobre qué hacer o cómo obtener los alimentos o medicamentos que necesitan, por ejemplo, si en las tiendas no están disponibles. (N. del. T.: mercancía agotada). En muchas sociedades, las personas mayores también tienen más probabilidades de vivir en la pobreza, lo que les dificulta obtener las cosas que necesitan y cuidarse a sí mismas.

- La evidencia del COVID-19 muestra que las personas mayores son un grupo altamente vulnerable que puede enfermarse mucho más cuando se infectan con el virus y tienen muchas más probabilidades de morir.
- Algunas personas mayores, especialmente aquellas en cuarentena con deterioro cognitivo o demencia, pueden volverse más ansiosas, enojadas, estresadas, retraídas o demasiado sospechosas. Esto puede significar que no actúan como cabría esperar.
- Las personas mayores en instalaciones de vivienda asistida u otras circunstancias pueden vivir cerca unas de otras y el distanciamiento físico puede ser difícil.
- Es posible que no siempre tengan acceso a los servicios de salud o que los servicios prestados no sean adecuados para las personas mayores.
- Pueden tener dificultades para cuidarse a sí mismos y dependen de la familia o los cuidadores. Esto puede ser más desafiante en emergencias
- Es posible que no entiendan la información / mensajes proporcionados o que no puedan seguir las instrucciones

- Es menos probable que utilicen plataformas de comunicación comunes (por ejemplo, redes sociales)
- Pueden estar más expuestos a la explotación financiera o al abuso y a otras actividades delictivas (por ejemplo, estafas, robos).
- Las personas mayores pueden estar expuestas a la inseguridad alimentaria, especialmente aquellas que están en cuarentena, aisladas y sin redes de seguridad y con fondos limitados para acceder al mercado.
- Las personas mayores también tienen más probabilidades de experimentar problemas de movilidad, lo que en entornos como los campamentos de refugiados o de PDI significa que pueden ser menos capaces de caminar a sitios comunales para acceder a información y servicios.

Acciones recomendadas

1. Participar

- Encuentre maneras de obtener aportes y sugerencias de las personas mayores para involucrarlos en la planificación e implementación de la respuesta más adecuada para las personas mayores en su Sociedad Nacional.
- Comprometerse activamente con las personas mayores para evitar el aislamiento social. Brinde oportunidades para que las personas mayores apoyen a su comunidad, se ofrezcan como voluntarios o brinden apoyo entre pares. Por ejemplo, las personas mayores que ya son voluntarias de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja podrían participar en el voluntariado remoto (por ejemplo, proporcionando apoyo psicosocial por teléfono).
- Anime a sus amigos y familiares fuera de su hogar a que llamen por teléfono, escriban notas o envíen tarjetas para levantar el ánimo de sus seres queridos.
- Desarrollar la programación virtual intergeneracional para aumentar la socialización y la conexión.
- Recopile los comentarios de las personas para asegurarse que la información proporcionada satisfaga sus necesidades.
- Fomentar actividades como la artesanía, la narración de cuentos o la escritura para facilitar los enfoques intergeneracionales.
- Enlace a grupos de personas mayores u otros grupos / personas relevantes que trabajan con personas mayores en la comunidad: Los grupos comunitarios, las asociaciones o los proveedores de servicios pueden ayudar a identificar a las personas que están en mayor riesgo, averiguar qué apoyo necesitan, incluido el acceso a suministros básicos como comida y medicinas. Consiguientemente, establezca planes sobre cómo llegar a los necesitados con apoyo e información.

2. Comunicar

Algunas personas mayores pueden enfrentar desafíos para comprender los mensajes recibidos de los medios u otras fuentes. Pueden tener preguntas sobre el significado de terminología específica o palabras relacionadas con el COVID-19. Un ejemplo puede ser la diferencia entre distanciamiento físico, cuarentena y aislamiento. Prepárese para explicar utilizando palabras simples. En los recursos, puede encontrar información adicional, herramientas y elementos visuales listos para ayudarlo con eso. También puede crear su propio vocabulario de bolsillo, utilizando tanto texto como imágenes para que las personas mayores puedan mantenerlo con ellos (especialmente en el caso de las personas mayores con problemas de salud mental, como la demencia).

Las personas mayores pueden tener impedimentos físicos de visión o audición o impedimentos cognitivos que pueden requerir diferentes formas de comunicación. Sea creativo y busque formas de comunicación apropiadas y adaptadas, como:

- Utilizar formas visuales u otros (ver recursos) para apoyar los mensajes. Los mensajes deben comunicarse de manera concisa, respetuosa y paciente. Las personas pueden hacer varias preguntas mientras interactúan con ellos. Es posible que no pueda tener una respuesta para todos ellos.
- Compartir datos simples sobre lo que está sucediendo y brindar información clara sobre lo que pueden hacer ellos mismos, por ejemplo, cómo reducir el riesgo de infección, en palabras que las personas mayores con / sin deterioro cognitivo puedan entender. Asegúrese de basar esta información en fuentes confiables y no difundir rumores. Repita la información cuando sea necesario.
- Utilice canales de comunicación que la gente entienda y conozca bien. Esto incluye canales tradicionales como televisión, radio o materiales de información escrita (por ejemplo, volantes), pero considere también trabajar con otros, por ejemplo, sus compañeros (otras personas mayores), cuidadores, familiares o líderes religiosos y comunitarios para difundir información. Cuanto más confíen las personas en la fuente de información, más probabilidades tendrán de seguir el consejo.
- Adapte los mensajes clave según el contexto si es necesario. Asegúrese de que los mensajes que está seleccionando para utilizar sean adecuados y culturalmente aceptables; por ejemplo, en ciertas circunstancias, el distanciamiento físico podría no ser posible. Consulte también recursos confiables si desea cambiar los mensajes y adaptarlos. Asegúrese de que la información proporcionada siempre esté verificada y actualizada.

3. Establecer registros regulares

- Si tiene la oportunidad, pregunte a las personas cómo les está yendo y si necesitan ayuda.
- Considere un esquema de amigos, familiares, voluntarios de la CR/MLR, personas mayores o personas de otras organizaciones (locales). Anime a los miembros del grupo a formar pequeños grupos o parejas y acuerde un horario para comunicarse telefónicamente unos con otros. Esta es una buena manera de mantenerse en contacto y asegurarse de que las personas estén bien. Esto también puede funcionar en comunidades que no tienen grupos existentes.
- Ofrezca emparejarse con un vecino o miembro de la comunidad y sugiera un horario para comunicarse entre sí y mantenerse en contacto.
- Ayude a las personas mayores a usar el “chat” de video con otras personas que usan teléfonos inteligentes, computadoras portátiles o tabletas.

4. Observar

- Mientras entrega comestibles o medicamentos, tenga en cuenta las condiciones inusuales. Al observar alrededor, verifique que todo esté en orden y que no haya signos de problemas (como suciedad, oscuridad en la casa, etc.) Puede hacerlo mientras está parado en la puerta para poder mantener la distancia correcta. Recuerde que también está bien saludar y detenerse para conversar rápidamente. Aun si ve gente feliz de intercambiar algunas palabras, mantenga el distanciamiento físico.
- Esté atento a cualquier signo potencial de violencia, abuso o negligencia en el hogar. Si usted u otro personal o voluntarios están capacitados para reconocer las señales de advertencia y apoyar a los sobrevivientes, puede utilizar este conocimiento y experiencia para abordar los riesgos de violencia. **Si no tiene esta capacitación**, pero le preocupa la sospecha de que puede haber un problema de violencia o abuso en el hogar, comunique su inquietud a sus supervisores, quienes pueden buscar asesoramiento de servicios especializados sobre el mejor curso de acción a tomar.

Autocuidado para el personal y los voluntarios cuando se apoya a las personas mayores

- Asegúrese de seguir las medidas para protegerse y proteger a quienes apoya, como el lavado de manos y el distanciamiento físico, de acuerdo con las pautas proporcionadas por su Sociedad Nacional. Si no está seguro acerca de eso, pregunte y aclare antes de participar en las actividades. Para obtener información adicional, también puede visitar la [plataforma GO de la Federación Internacional](#).
- Apoyar a otras personas es una actividad importante, pero para que pueda hacerlo bien es esencial cuidar su propia salud y bienestar. Si se siente estresado, preocupado o mal, asegúrese de hablar sobre esto con personas de su confianza (como otros voluntarios) y hable con su supervisor. También puede encontrar orientación adicional en la lista de recursos.
- Cree un sistema de amigos con sus compañeros para ver cómo están y preguntar cómo estuvo su día. Es importante mantener esta llamada diariamente para mitigar el estrés y evitar el agotamiento.

MENSAJES CLAVE PARA LAS SOCIEDADES NACIONALES PARA ADAPTAR Y UTILIZAR

ANTES DE USAR ESTOS MENSAJES CLAVE:

- Estos mensajes clave dirigidos a las personas mayores han sido desarrollados por la FICR a solicitud y consulta de las Sociedades Nacionales en Europa.
- Están destinados a ser utilizados como base para las comunicaciones de las Sociedades Nacionales.
- Por favor adapte y ajuste la sección resaltada en amarillo antes de utilizar esta nota.

• ¡¡BORRE TODO EL TEXTO AMARILLO RESALTADO !!!!

Mensajes clave para personas mayores durante la pandemia de COVID 19

En este documento puede encontrar recomendaciones sobre COVID-19 para personas mayores. Proporciona información básica sobre lo que pueden hacer las personas mayores para reducir el riesgo de infectarse con el Coronavirus y qué pueden hacer si necesitan ayuda y apoyo.

La Cruz Roja y Media Luna Roja / Sucursal de [LLENE EL NOMBRE DE LA SN] está trabajando en la comunidad para apoyar a las personas que tienen inquietudes sobre el COVID-19. Usted puede contactarlos al [LLENAR LA INFORMACIÓN DE CONTACTO].

Las personas de todas las edades pueden enfermarse con COVID – 19. Las personas mayores de 65 años y las personas que ya tienen otras enfermedades (por ejemplo, diabetes, problemas cardíacos o

cáncer, enfermedades respiratorias, personas con baja inmunidad) tienen mayores probabilidades de enfermarse más gravemente con COVID-19.

¿Qué es COVID-19 y cómo se puede propagar?

- COVID-19 es una enfermedad causada por un nuevo tipo de "Coronavirus" que apareció en diciembre del 2019.
- Las personas que contraen el virus comúnmente tienen fiebre, tos seca continua y dificultad para respirar. Algunas personas tienen otros síntomas como congestión nasal, dolor muscular y dolor de garganta.
- Algunas personas con el virus no muestran ningún síntoma, pero aún pueden ser contagiosas.
- Actualmente no hay un tratamiento o vacuna disponible para el COVID-19. Sin embargo, muchos de los síntomas pueden tratarse.
- La mayoría de las personas se recuperan bien de COVID-19 sin necesidad de un tratamiento especial.
- El COVID-19 puede propagarse de persona a persona a través de las gotas producidas cuando la persona infectada tose o estornuda. También puede propagarse cuando una persona toca una superficie u objeto que tiene el virus y luego toca sus ojos, nariz o boca.

Me siento afectado y preocupado. ¿Qué puedo hacer?

Es comprensible que los cambios en su rutina diaria, como no poder salir tanto y limitar el contacto con amigos, familiares y vecinos, pueden hacer que se sienta triste, estresado, preocupado o enojado y también podría afectar su sueño. Es importante reconocer que estas son reacciones completamente normales: este es un momento estresante para todos. Algunas cosas que podrían ayudar son:

- Manténgase en contacto regularmente con personas de su confianza: familiares, amigos, vecinos y voluntarios o comuníquese con su Cruz Roja / Media Luna Roja local. Compartir un chat con una voz amigable puede ser muy útil.
- Pase tiempo haciendo las cosas que le gustan, como leer, cocinar, mirar televisión, hacer rompecabezas, escuchar su programa de radio favorito u otros pasatiempos, en interiores.
- Busque ejercicios que pueda hacer en casa para mantenerse activo, como moverse en su casa, hacer algo de trabajo, ponerse de pie, estirarse o ejercicios simples que pueda hacer cómodamente. No se esfuerce por hacer más de lo que quiere. Vaya lentamente. Si le duele, DETÉNGASE.
- Deje que entre aire fresco por las ventanas. Si puede, pase tiempo en su balcón o en su jardín
- Obtenga información de fuentes confiables como su proveedor de atención médica, el gobierno, su Cruz Roja / Media Luna Roja local o la Organización Mundial de la Salud. Evite escuchar o difundir información que no provenga de fuentes confiables.

- Si desea ayuda, comuníquese con su Cruz Roja / Media Luna Roja local u otras organizaciones comunitarias. Recuerde que no tiene que hacer frente solo, ¡hay personas que pueden apoyarlo!
- Si es posible, prepare una habitación o espacio separado en su hogar, en caso de que usted u otras personas que viven con usted puedan mostrar síntomas de COVID-19 y necesite aislarse.
- Pregúntele a su familia, amigos, vecinos o a [su sucursal local de la Cruz Roja / Media Luna Roja **SÓLO INCLUYALO SI ESTE SERVICIO SE PROPORCIONA**] si necesita ayuda para comprar alimentos o suministros médicos.

¿Qué significa "distanciamiento físico"? ¿Qué tengo que hacer?

- El “distanciamiento físico” (a veces llamado “distanciamiento social”) significa limitar el contacto físico con otras personas y mantener un espacio seguro (de aproximadamente dos brazos) entre usted y otras personas fuera de su hogar. Evite dar la mano o abrazar a las personas que no viven con usted. Trate de encontrar otras formas de saludar, como asentir, saludar ondeando la mano o sonreír.
- Esto podría implicar tener que cambiar su rutina diaria. Hacer estos cambios podría ser un desafío, pero son importantes para ayudar a protegerse a sí mismo y a los demás al disminuir la propagación de COVID-19.
- Por el momento, el distanciamiento físico es la mejor defensa que tenemos contra la propagación de la infección por el Coronavirus y la adopción de estas medidas puede y ayudará a salvar vidas.

Hacer	No Hacer
<ul style="list-style-type: none"> • Si permanezca en casa tanto como sea posible y solo salga si es necesario, siguiendo los consejos del gobierno. 	<ul style="list-style-type: none"> • No asista a reuniones de familiares y amigos, como fiestas, eventos comunitarios, bodas, servicios religiosos ni visite espacios comunitarios como parques y playas o cualquier lugar concurrido. <p>Sabemos que esto es difícil, pero las reuniones de personas son momentos clave en los que se extiende el COVID 19.</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Si limite el contacto físico con cualquier persona que no viva con usted o que lo cuide directamente. • Si debe salir por motivos esenciales: <ul style="list-style-type: none"> ○ limite las salidas a muy temprano en la mañana o tarde en la tarde cuando haya menos personas alrededor. ○ Mantenga una distancia de al menos 2 brazos entre usted y otras personas. 	<ul style="list-style-type: none"> • No salga por placer o de viaje. Limite las compras de comestibles tanto como sea posible si alguien puede comprarlos por usted.
<ul style="list-style-type: none"> • Si organice la entrega de alimentos o medicamentos; solicite apoyo a las familias, amigos o cuidadores. [AGREGUE su sucursal local de la Cruz Roja / Media Luna Roja. SÓLO INCLÚYALA SI SE PROPORCIONA ESTE SERVICIO] puede ayudarlo con eso. Asegúrese de dejar las entregas en la puerta para minimizar el contacto. 	<ul style="list-style-type: none"> • No vaya directamente al médico o al hospital si tiene síntomas de COVID-19, sino que llame antes de ir y describa sus síntomas. Su proveedor de atención médica le dirá qué hacer a continuación.
<ul style="list-style-type: none"> • Si Manténgase en contacto con vecinos, amigos, familiares y cuidadores utilizando el teléfono, internet o las redes sociales. Solicite apoyo si desea ayuda para utilizarlos. 	<ul style="list-style-type: none"> • No le pida a sus amigos, familiares o cuidadores que lo visiten, especialmente si tienen síntomas de COVID-19.
<ul style="list-style-type: none"> • Si Manténgase entretenido e informado de la manera habitual: leer, escuchar la radio, mirar televisión, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> • No escuche ni lea actualizaciones de noticias sobre COVID-19 durante todo el día; esto puede ser abrumador.

[INFORMACIÓN IMPORTANTE ANTES DE UTILIZAR ESTA NOTA]

Por favor incluya el siguiente párrafo solo si su sucursal / sede central puede proveer apoyo directamente en esta área, o si puede proporcionar referencias hacia fuentes confiables de apoyo para personas mayores que sufren violencia, abuso o negligencia.

- Durante este tiempo tan inusual, las personas pueden experimentar una mayor tensión, violencia, abuso y negligencia. Si le preocupa que usted o alguien con quien usted viva pueda estar experimentando violencia o abuso, llame a una persona de confianza y solicite ayuda. Su [AGREGAR la sucursal de su Cruz Roja / Media Luna Roja local] puede apoyarlo a usted o a la policía. **IMPORTANTE: SN ADAPTE ESTE TEXTO A SU SITUACIÓN – coloque los números de la línea directa / policía / CR /MLR según corresponda].**

¿Cómo puedo manejar mi salud?

- Si usted tiene alguna condición de salud existente, continúe tomando los medicamentos y siguiendo las instrucciones que le haya dado su proveedor de atención médica, incluso si tiene nuevos síntomas relacionados con COVID-19. Si tiene dudas o inquietudes, comuníquese con su proveedor de atención médica. Tenga en cuenta que: pueden existir nuevos procedimientos para manejar la mayor demanda.
- Siga las instrucciones de las autoridades públicas. En caso de duda, consulte a su proveedor de atención médica. Lávese bien las manos, frecuentemente por un mínimo de 20 segundos con agua y jabón. Use un desinfectante a base de alcohol si no hay agua y jabón disponibles.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca tanto como sea posible.
- Cubra su boca y nariz con un pañuelo desechable al toser o estornudar, e inmediatamente bote el pañuelo desechable. Tosa en el codo si no hay un pañuelo disponible y luego lávese las manos
- Limpie y desinfecte objetos y superficies que se tocan con frecuencia.
- Para apoyar su sistema inmunológico, trate de comer de manera saludable, haga ejercicio regularmente y evite fumar y el exceso de alcohol.
- Prepare una lista actualizada de contactos de emergencia, incluidos los miembros de su familia, el médico y otras personas a las que necesite contactar en caso de emergencia o si cae enfermo.
- Reemplace cualquier medicamento recetado que necesite para asegurarse de tener suficiente al menos durante 30 días si es posible
- Si se siente triste, estresado o preocupado, pruebe los consejos dados anteriormente.

Me siento enfermo y sospecho que tengo COVID-19, ¿qué debo hacer?

- Quédese en casa
- No entre en pánico ni oculte su condición. Póngase en contacto con su proveedor de atención médica por teléfono o por servicios en línea si usted tiene:
 - Fiebre

- tos seca
- nariz tapada
- Debilidad general y cansancio
- Ha estado en contacto con alguien que sabe que tiene COVID-19
- Describa sus síntomas a su proveedor de atención médica. Esto los ayudará a cuidarlo y a mantener a otras personas seguras. También informe al proveedor de atención médica sobre cualquier medicamento que ya esté tomando.
- Busque atención médica inmediata si sus síntomas empeoran y tiene alguna de las señales de advertencia de emergencia, que incluyen:
 - Dificultad para respirar o falta de aliento
 - Dolor o presión persistentes en el pecho
 - Confusión

La información de esta guía se basa en el asesoramiento de la Organización Mundial de la Salud sobre COVID-19, así como en la orientación y el asesoramiento de *HelpAge* Internacional

Más información está disponible en:

https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_1

<https://www.helpage.org/what-we-do/covid19-guidance-and-advice-for-older-people>

RECURSOS ADICIONALES PARA APOYAR EL TRABAJO CON PERSONAS MAYORES

Enlaces a otras pautas y herramientas

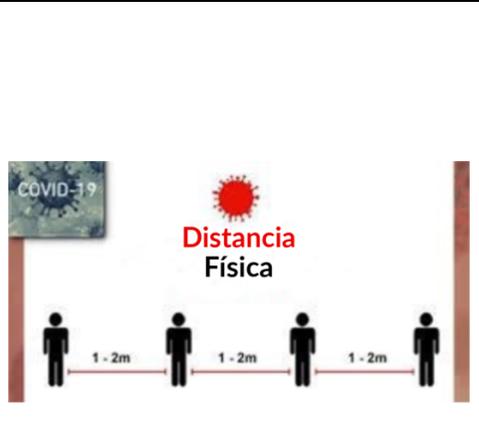
1. Mensajes visuales en inglés y otros idiomas.

- **FICR:**
 - **Mensajes visuales de la FICR para descargar**
<https://media.ifrc.org/ifrc/emergency/globalcovid-19/> (desplácese hacia abajo de la página) – [Enlaces a versiones editables accesibles aquí](#)
- **HelpAge** Internacional:
 - [Asesoramiento para personas mayores en formato accesible \(versión editable\)](#)
 - [Consejos para personas con mayores \(versión editable\)](#)
- **GP-mayores-COVID:** <https://www.corona-older.com/post/how-to-survive-the-lockdown>
- **BBC:** <https://www.bbc.com/news/health-51711227>

2. Herramientas y pautas

- **Orientación y asesoramiento para comunidades y asociaciones de personas mayores** (*HelpAge* Internacional)
 - <https://www.helpage.org/what-we-do/covid19-guidance-and-advice-for-communities-andolder-peoples-associations/>
- **Pautas para hogares de cuidado para personas mayores en el contexto de COVID-19**
 - HelpAge: <https://www.helpage.org/what-we-do/guidelines-for-care-homes-for-older-people-inthe-context-of-coronavirus-covid19/>
 - Orientación técnica detallada de la OMS: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331508/WHO-2019-nCoV-IPC_long_term_care-2020.1-eng.pdf
- **Adaptación psicológica durante el brote de la enfermedad - Ancianos y personas con afecciones crónicas** (Cruz Roja de Hong Kong)
 - https://pscentre.org/wp-content/uploads/2020/02/MHPSS-during-diseaseoutbreak_elderly_ENG.pdf
- **Orientación del Comité Permanente Entre Organismos (IASC por sus siglas en inglés): Salud mental y aspectos psicosociales del brote de COVID-19**
 - <https://interagencystandingcommittee.org/iasc-reference-group-mental-health-andpsychosocial-support-emergency-settings/interim-briefing>
- **Apoyo psicosocial para voluntarios:**
 - https://pscentre.org/wp-content/uploads/2020/02/MHPSS-in-nCoV-2020_ENG-1.pdf
- **Primeros auxilios psicológicos remotos durante el brote de COVID-19 orientación provisional:**
 - <https://pscentre.org/archives/9119>
- **Herramientas y materiales para un envejecimiento saludable:**
 - <https://fednet.ifrc.org/en/resources/health/healthy-ageing/>

Ejemplo de vocabulario de bolsillo

<p>Distanciamiento físico</p>	<p>También conocido como "distanciamiento social", se trata de intentar mantenerse a cierta distancia física de otras personas para reducir las tasas de infección. Las formas de hacerlo incluyen evitar lugares llenos de gente y grandes grupos de personas; transporte público; contacto físico con otros, incluidos los saludos como darse la mano o abrazarse; y cierres de escuelas y negocios.</p>	
-------------------------------	--	--

<p>Autoaislamiento:</p>	<p>El aislamiento separa a las personas enfermas con una enfermedad contagiosa de las personas que no están enfermas.¹</p> <p>El autoaislamiento es una medida diseñada para cualquier persona con síntomas del coronavirus o que se confirme que tiene el coronavirus. Significa quedarse en casa en una habitación y no abandonar su hogar por ningún motivo.</p>	 <p>Si no está bien, aíslese a usted y a su familia.</p>
<p>Autocuarentena:</p>	<p>La cuarentena separa y restringe el movimiento de las personas que estuvieron expuestas a una enfermedad contagiosa para ver si se enferman.</p> <p>Una persona puede haber estado expuesta al virus sin saberlo. Alguien en cuarentena se mantiene separado de los demás y limita el movimiento fuera de su hogar o lugar actual. La cuarentena ayuda a limitar una mayor propagación de COVID-19.</p>	 <p>No visite las casas de otras personas ni socialice fuera de su hogar</p>
	<p><i>Agregue aquí términos adicionales y definiciones precisas utilizadas en su país.</i></p>	

¹ Las definiciones de distanciamiento físico, autoaislamiento y cuarentena tomadas o adaptadas del Centro para el control de enfermedades:

<https://www.cdc.gov/quarantine/index.html> and <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-gettingsick/social-distancing.html>