SERVIZO GALEGO de SAÚDE | **Área Sanitaria de Ourense Verín e O Barco de Valdeorras**

XUNTA DE GALICIA

RECOMENDACIóNS SE COIDAS A PERSOAS MAIORES NUNHA SITUACIÓN DE CONFINAMENTO

1. **Mantén as rutinas**. Horas de traballo, actividades persoais e descansos diarios.
2. **Fai exercicio**.
3. **Participa nas actividades de entretenimiento habituais da residencia coa mente aberta e disfruta.**
4. **Coida a tua medicación e fai unha dieta correcta**. Non esquezas incluír algo especial no menú de cando en vez.
5. Se algunha das persoas fai preguntas ou está preocupada, responde con mensaxes sinxelas, tranquilizadoras y prácticas.
6. **Asegúrese de que o ambiente sexa tranquilo e** o mesmo se podes ir á tua casa. A música sempre é un bo aliado, unha película, escoitar programas de entretenemento na radio, ou comunicarse con xente coñecida axuda a gozar de bos momentos. Evite a saturación de mensaxes e programas de TV en relación a COVID19.
7. **Saír a tomar o aire** pola fiestra ou o balcón é saudable e axuda a manter o contacto co exterior.
8. Lembre que **o humor e a expresión de afecto** son bos aliados para una bo día a día.
9. **Coida de ti, comparte con outros coidadores, fala cos amigos, reserva tempo para ti e pide axuda se o necesitas**. O teu benestar garante a persoa que coidas.

GRANDES AMIGOS

SALUBRÍZATE En harmonía coas persoas e co entorno

AGAMFEC ASOCIACIÓN GALEGA DE MEDICINA FAMILIAR E COMUNITARIA