

# Recomendaciones para personas con condiciones de salud crónicas



Las personas que padecen una enfermedad crónica pueden tener más riesgos si se infectan de coronavirus que el resto de la población. Por eso es importante que cuiden de su salud y que tanto ellos como sus familiares/convivientes sean más cuidadosos con las medidas de prevención.

## Usa mascarilla

Las mascarillas indicadas son las higiénicas o quirúrgicas  
Infórmate cómo hacer [un uso correcto](#)



Los profesionales sanitarios podrán indicar medidas de protección adicionales a las personas más vulnerables.



Las personas que cuidan de ti deberán llevar mascarilla quirúrgica.



## Además sigue estas medidas de prevención



Lávate las manos frecuentemente con agua y jabón.



Al toser o estornudar cúbrete la boca y la nariz con el codo flexionado o sino,



usa pañuelos desechables y tíralos tras su uso



Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca



Mantén una distancia de al menos 1,5m con otras personas, especialmente en lugares cerrados

Es muy importante que tus familiares y cuidadores sigan también cuidadosamente todas estas medidas

## Nuevos hábitos en tu vida diaria

- Sigue hábitos de vida saludable y mantente activo cada día. Mejorará tu estado físico y contribuirá a tu bienestar emocional.
- En tus salidas, sigue las medidas de prevención, trata de evitar las horas y lugares de mayor afluencia.
- Prepara tus salidas. Lleva siempre: mascarilla, bolsa de papel para depositarla en caso de retirarla, pañuelos de papel desechables, solución hidroalcohólica.
- Disfruta con seguridad de tus reuniones con familiares y amigos, mejor en espacios al aire libre. Mantén la distancia de seguridad (sólo los que conviven pueden estar a menos de 1,5 m) y lleva la mascarilla salvo cuando vayas a beber o comer.
- Mantén las medidas de prevención también en el ámbito laboral. Para cualquier duda ponte en contacto con el Servicio de Prevención de Riesgos Laborales de tu lugar de trabajo.

Consulta fuentes oficiales para informarte

[www.mscbs.gob.es](http://www.mscbs.gob.es)

@sanidadgob

21 de julio 2020

**#ESTE  
VIRUS  
LO  
PARAMOS  
UNIDOS**

