

RECOMENDACIONES Y SUGERENCIAS



PARA PERSONAS MAYORES

Asegúrese de tener acceso a todos los **medicamentos** que esté usando actualmente.



Cante y baile.



Esté preparado y sepa de antemano dónde y cómo obtener ayuda práctica si la necesita, como la manera de llamar a un **taxi**, recibir **comida** o solicitar **atención médica**.



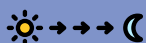
Mantenga **contacto** regular con sus **seres queridos**, por ejemplo:
- por teléfono
- videollamadas



Aprenda **ejercicios físicos** simples y realícelos con regularidad.



Mantenga la **rutina** y los horarios del sueño.



Escuche **radio**, vea **televisión**, sin sobreexponerse a noticias. consultar solamente **fuentes oficiales** y en momentos del día establecidos, pueden ser al mediodía o a la tarde.



Aunque no vaya a salir de su casa, **quítese el pijama** o la ropa de dormir para evitar la sensación de discontinuidad y poder organizar los ciclos del día.



SUGERIMOS



EL COLEGIO DE PSICÓLOGOS DE NEUQUÉN DISTRITO 1 Y DIRECCIÓN DE SALUD MENTAL Y ADICCIONES OFRECEN:

Servicio de **contención telefónica gratuita** en tiempos de pandemia:
. de 11 a 15 hs - 299-5813000
. de 15 a 19 hs - 299-4224107

<https://psicoquen.org.ar/doc.php?doc=782>

mindesarrollotrabajo.neuquen.gob.ar/