

# Alzheimer's Disease Research Center (ADRC)



## Newsletter 5

In this guide you will find some helpful suggestions for optimizing the health and safety of caregivers, older adults, and individuals with dementia.

## Covid 19

### What Older Adults and Caregivers Need To Do

(Not All of These Will Apply to All Individuals)

Persons over 60 should isolate yourself at home. Don't visit friends or family unless necessary.

If you live with other people, keep a distance of at least six feet at all times.

If you must have visitors, limit to one or two people at a time. Ask everyone who comes to wash their hands and maintain a distance of six feet. We know it is hard, but no visits with grandkids.

To stay connected during this time, if you have the equipment and can use it, communicate with Skype or Facetime. If not, talk on the phone daily. Your friends are in the same situation and also look forward to talking with others.

Wash your hands often for 20 seconds (sing "Happy Birthday" twice). Soap and water is better than hand sanitizer, but use hand sanitizer often if there is no access to soap and water. Use hand lotion to prevent drying and cracking of skin.

Clean surfaces in your home using Lysol or a solution of four teaspoons bleach per quart of water. Clean door knobs, sink handles, refrigerator and oven doors, steering wheels, and other high-use surfaces daily. Change hand and kitchen towels daily. Open windows (if possible) to increase ventilation. Do not share dishes

Set up a website with available resources for older adults and their families and caregivers to access.

Identify the vulnerable residents in the community who lacks support. Match them with a volunteer.

Encourage and coordinate local volunteers and community and faith based organizations to reach out to isolated older adults to check their welfare, pick up and deliver groceries and medications, and provide transportation if they absolutely have to go somewhere.

Facilitate childcare solutions that reduce contact between children and older adults who may be child caregivers (e.g. very small childcare groups if parents can't be home or adults over 60 are the primary caregivers). Perhaps places of worship, at-home teachers, or other such groups could take on this task.

The CDC website is an excellent source of reliable information:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>

Local Health Department Numbers can be found here:

[https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/Phone-Numbers\\_State-and-Local-Health-Departments.pdf](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/Phone-Numbers_State-and-Local-Health-Departments.pdf)

# Spanish Version

## Consejos Sobre el Coronavirus (COVID-19) y las Personas Mayores de 60 Años Con Condiciones Crónicas

### Lo Que Sabemos

Esta enfermedad entra el cuerpo a través de la nariz, ojos o boca y después pasa a los pulmones. Por esta razón estamos informando que no se toquen la cara y que no se expongan a situaciones donde se encuentran muchas personas, donde podrían inhalar las gotitas respiratorias que se producen cuando una persona infectada tose o estornuda.

Las personas mayores (edades mayores de 60 y especialmente mayores de 70) están en mayor riesgo de muerte o enfermedad severa.

Comunidades donde hay un elevado contacto entre personas mayores y personas más jóvenes, especialmente si viven juntos, podrían tener mayor riesgo de transmisión del virus y de enfermedad severa, incluyendo la muerte.

Desafortunadamente, según parece que la manera más efectiva para reducir muertes estadías prolongadas en el hospital para las personas mayores de 60 es permanecer en aislamiento total Mientras que el cierre de las escuelas puede prevenir algo del contagio general, también puede aumentar el contacto cercano entre los abuelos y sus nietos.

## **Lo Que Deben Hacer los Adultos Mayores de Edad y sus Cuidadores**

*(Todos estos no aplicará a todos los individuos)*

Personas mayores de 60 deben aislarse en sus casas. No hagan visitas innecesarias a amigos ni familiares.

Si vives con otras personas, manténgase a una distancia de al menos seis pies en todo momento.

Si es totalmente necesario tener visitas, límitalo a uno o dos personas a la vez. Pídele a todas las visitas que se laven las manos y que mantengan una distancia de seis pies. Sabemos que esto no es algo fácil, pero no debe tener visita con los nietos.

Para mantenerse conectados durante este tiempo, si tienen el equipo, usa Skype o Facetime para comunicarse. Si esto no es posible, hable por teléfono diariamente. Sus amigos están en la misma situación y también quieren hablar con otros.

Lávese frecuentemente las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos (canté cumpleaños dos veces). Agua y jabón es lo ideal, pero use un desinfectante de manos si no hay agua y jabón disponibles. Usé loción en las manos para prevenir piel seca y agrietada.

Limpiar las superficies en su casa con Lysol o una solución de cuatro cucharaditas de cloro por un cuarto de agua. Limpiar pomos de puerta, manijas de fregadero, puertas de la nevera y horno, guía del carro y otras superficies que se tocan frecuentemente. Cambia las toallas de mano y de la cocina diariamente. Abre las ventanas (si es posible) para aumentar la ventilación. No debe compartir platos o utensilios.

Sigan sus rutinas diarias. Preparen las comidas, coman, hagan ejercicio, báñense, tomen siestas, duerman y levántense igual que “un día normal”. Traten de comer saludable. Eviten las comidas “chatarras” y limiten el alcohol a una copa (o menos) por día. Eviten la tentación de dormir o sentarse en el mueble todo el día. Seguir una rutina ayuda a sentirse normal y evitar la depresión. Escribir tu rutina y tenerla a la vista puede ayudar.

Camine alrededor de la casa varias veces al día. Si vives en un apartamento, camina en los pasillos con pocas personas a la vez –mantener siempre los seis pies de distancia.

## **Lo Que Deben Hacer los Adultos Mayores de Edad y sus Cuidadores** *(Todos estos no aplicará a todos los individuos)*

Si caminas afuera, hazlo cuando no hayan muchas personas alrededor (para su seguridad: no camine cuando no haya nadie) y mantenga seis pies de distancia. Vaya a parques grandes si es posible.

Evite ir a las tiendas si es posible. Pide entrega a domicilio o pídele a alguien que te busque la compra y los medicamentos. Si tienes que ir, vaya temprano cuando hay menos personas y las tiendas estas más limpias. Mantenga distancia de seis pies de los demás.

No asistas a ningún tipo de reunión. Si vas regularmente a la iglesia, investigue si están transmitiendo los servicios, o considera hacer sus oraciones desde casa.

Si tienes un proveedor de atención primaria (enfermera practicante, médico o asistente medico), debe contactar la oficina para informarse si tienen instrucciones para visitas de rutina o visitas debido a preocupaciones de posibles síntomas del coronavirus. Es mejor evitar oficinas medicas al menos que sea totalmente necesario. Pregunten sobre visitas virtuales o por teléfono.

## **Lo Que Deben de Hacer el Gobierno Local**

Comunicar el riesgo para los adultos mayores de edad y recomendar el aislamiento, incluso de los familiares.

Nombrar a alguien encargado del coronavirus para adultos mayores de edad y coordinar los esfuerzos locales.

Empezar comunicados diarios a todos para recordatorios y noticias e informaciones nuevas.

Empezar una página web con recursos locales disponibles para los adultos mayores de edad, sus familiares y sus cuidadores. Identificar los residentes más vulnerables que les falte apoyo y ponerlos en contacto con voluntarios.

Coordinar y animar a los voluntarios locales, la comunidad y las organizaciones de fe para que contacten a los adultos mayores de edad que están aislados y realicen chequeos de salud, entregas de comida y medicamentos, y proveer transporte si es totalmente necesaria.

Facilitar el cuidado de niños para reducir el contacto entre ellos y los adultos mayores de edad (grupos pequeños si los padres no pueden estar en casa o si los abuelos son los que los cuidan regularmente). Podría ser en iglesias, maestros que están en casa, otros grupos.

Thank for your interest in the Yale ADRC. For more information on our studies or to participate in studies please call or visit our website.

**203-764-8100**

**<http://medicine.yale.edu/adrc/>**



[Website](#) [Cores](#) [Education](#) [Faculty](#) [Publications](#) [Events & Seminars](#)



Yale School of Medicine  
333 Cedar Street  
New Haven CT 06510

**CONTACT US**

