

Paso 1



Paso 1 Cuarentena:

Es la fase más restrictiva, en esta solo se puede salir con permiso en comisaría virtual y solo a actividades esenciales.



Recomendaciones:

◆ Cuidar a nuestros adultos mayores
Para mantener funcionalidad en las personas mayores se recomienda las siguientes acciones:

1. Haz ejercicio al menos 3 veces a la semana, para esto en la página de facebook

<https://www.facebook.com/Cediamindepe>

Seguir ejercicios guiados por el Kinesiólogo del programa Centro Diurno del Adulto Mayor.

2. Ejercicios de carácter cognitivo, para mantener tu mente activa, ingresa

<https://www.facebook.com/Cediamindepe> y descarga guías de taller cognitivo, realizado por la Terapeuta Ocupacional del Programa Centro Diurno del Adulto Mayor de Independencia.

3. Revisa cápsulas sobre temáticas de salud mental en las Personas Mayores, realizadas por el Psicólogo del Programa Centro diurno del adulto mayor, en el mismo link. <https://www.facebook.com/Cediamindepe>

- ◆ Mantener distanciamiento físico, al menos 1.5 metros.
- ◆ Siempre utilizar mascarilla, de forma correcta, tapando nariz y boca.
- ◆ Recordar el lavado frecuente de las manos.
- ◆ Evita salir si no es indispensable.
- ◆ Salga solo si es indispensable.



Pasos Sigüentes

Si nos cuidamos posteriormente podremos avanzar a las etapas:

3 PREPARACIÓN



4 APERTURA INICIAL



5 APERTURA AVANZADA



Paso 2

Transición o Desconfinamiento



¿Qué está prohibido?

- ◆ El funcionamiento de Clubes y Centros de día de Adulto Mayores.
- ◆ El funcionamiento de cines, teatros, pubs, discotecas y lugares análogos.
- ◆ La atención de público en restaurantes y cafés.
- ◆ El funcionamiento de gimnasios abiertos al público.
- ◆ La realización de actividad deportiva que requiera salir de la casa durante los días sábados, domingos y festivos.
- ◆ La realización y participación de eventos y reuniones sociales y recreativas durante el horario de toque de queda, y además durante todo el día los sábados, domingos y festivos.
- ◆ El traslado a residencia no habitual.
- ◆ La entrada y salida a Centros ELEM, y de Centros SENAME sin autorización.
- ◆ El libre tránsito por fronteras terrestres y áreas.
- ◆ Las clases presenciales de establecimientos educacionales.

¿Qué podemos hacer?

- ◆ Puedes salir de lunes a viernes, pero no puedes ir a un lugar en cuarentena.
- ◆ Debes quedarte en casa los fines de semana y los feriados, días en que solo podrás salir a hacer compras o trámites puntuales y esenciales con un permiso individual que puedes obtener en comisariavirtual.cl (un permiso a la semana).
- ◆ Debes respetar el toque de queda, que implica que no puedes salir entre las 23:00 y las 05:00 horas salvo que tengas un salvoconducto por emergencia médica o el fallecimiento de un familiar directo.
- ◆ Puedes ir a trabajar si es que trabajas en un lugar que no esté en cuarentena, a no ser que sea servicio esencial, y tengas un permiso de desplazamiento colectivo o un permiso único colectivo.
- ◆ Participar en reuniones sociales y recreativas de máximo diez personas en lugares abiertos y cinco en lugares cerrados (adicionales a las de la residencia).
- ◆ Las actividades deportivas están permitidas sólo de lunes a viernes, y sólo en lugares abiertos públicos o privados. Los deportes colectivos pueden realizarse con máximo 10 personas. Sin público.
- ◆ Residentes de Centros SENAME pueden salir hasta 3 veces/semana, con autorización y supervisión. También se permiten visitas de vínculos significativos.
- ◆ Cada vez que salgas, con la autorización correspondiente, debes usar mascarilla, mantener la distancia física y recordar medidas como lavado de manos o uso de alcohol gel.

Recomendaciones:

- ◆ Si la organización social en la que participas necesita reunirse, prefieran reunirse en lugares abiertos, con buena ventilación, en ese caso pueden reunirse un máximo de 10 personas.
- ◆ Recuerda siempre mantener el distanciamiento social de 1,5 metros, el uso de mascarillas es obligatorio, y lavar tus manos antes y después de salir de tu casa.

¿Qué puede funcionar en mi comuna?

- ◆ Las Farmacias, los supermercados y otros lugares de abastecimiento de alimentos y productos básicos, centros de salud y establecimientos de servicio público.
- ◆ El comercio y otras actividades no esenciales que puedan funcionar con trabajadores que vivan en una comuna en Transición o sin cuarentena.
- ◆ Se pueden realizar cirugías electivas no críticas a no ser que la autoridad indique lo contrario.
- ◆ Todo lo que funcione, debe ser siguiendo los protocolos establecidos.

