



¿CÓMO DEBEMOS CUIDARNOS ANTE LA NUEVA NORMALIDAD?

Entrar a la nueva normalidad es una gran oportunidad para las personas que deben cumplir ciertas obligaciones laborales. Sin embargo, **es importante no bajar la guardia y seguir medidas de prevención para evitar el contagio de Covid-19**, de acuerdo con el Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE).

«En este momento, lo que yo les pido a todos es que nos mantengamos en casa. **El día de hoy todavía estamos en alerta roja, en semáforo rojo. Tenemos que hacer todo lo posible por tratar de evitar salir de la casa**, no contagiarnos, no transmitir el virus y la mejor manera para esto, es permanecer en casa”, dijo Luis Antonio Ramírez Pineda, director general del instituto.

A decir del especialista, esta pandemia podría ayudarnos a reforzar el autocuidado y mejorar algunos hábitos sanitarios. De igual forma, podría reducir el riesgo de enfermarse y visitar un hospital.

“Usar camas no es lo mejor para uno como persona, pero una nueva iniciativa que vamos a llevar a cabo en el Instituto nos va a ayudar a pasar por esta etapa que estamos atravesando, una etapa muy complicada. Enfrentamos un virus del cual no encontramos todavía la vacuna, pero una vez que lo hagamos, vamos a poder llegar a la normalidad”, concluyó.

Recomendaciones

- Respetar el distanciamiento social.
- Usar adecuadamente las instalaciones de lavado de manos.
- Seguir al pie de la letra la etiqueta respiratoria.
- Evitar convivir con personas que vienen del extranjero.

Es importante que las medidas de distanciamiento social sean graduales. Si tienes dudas, comunícate con tu médico.

Vía: Notimex