



## MEDIDAS DE CUIDADO IMPORTANTES ANTE LA NUEVA NORMALIDAD

El *Instituto Politécnico Nacional* (IPN) ha hecho algunas recomendaciones a la población por la proximidad de la «nueva normalidad», con el fin de no bajar la guardia ante la pandemia de Covid-19.

A decir de Paola Castillo Juárez, especialista en virología del IPN, es importante:

- **Continuar con las acciones básicas de higiene**, que son el lavado constante de manos, el estornudo de etiqueta, el uso de cubrebocas y la aplicación constante de gel antibacterial en las manos.
- **Contar con un espacio sanitizante a la entrada de casa**, en el que se coloque un tapete o jerga impregnada de cloro diluido al 1% o agua jabonosa para limpiar los zapatos.
- **Rociar la ropa con alcohol al 70% o con cloro al 1% antes de entrar a casa**. Posteriormente, desprender de ella y remojarla en un recipiente con jabón. “Al ingresar es muy importante no tocar nada y lavarse las manos, de acuerdo con el protocolo establecido, la cara y las partes descubiertas del cuerpo”, indicó.
- **Procurar el uso de camisas de manga larga y pantalones**, así como no utilizar corbata, ni accesorios como aretes, collares y anillos, debido a que son fuente de contagio.

*Es sumamente importante entender que la «nueva normalidad» no significa que se pueda salir libremente a las calles sin protección. “Como lo han indicado las autoridades, la reinserción a las actividades laborales y escolares debe ser escalonada y con todas las precauciones que se requieran», concluyó.*

Vía: ClickISalud