



Unidad de Comunicación Social

Ciudad de México, lunes 19 de julio de 2021
No. 308/2021.

BOLETÍN DE PRENSA

Romper cadenas de contagio de COVID-19 en vacaciones de verano con medidas de higiene y sana distancia: IMSS

- En este periodo se sugiere evitar trasladarse a otros lugares a menos que sea estrictamente necesario.
- En todo momento es importante lavar constantemente las manos, usar cubrebocas y evitar aglomeraciones.

Para romper cadenas de contagio de COVID-19 en las vacaciones de verano, el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) recomendó a la población no realizar viajes, a menos que sea estrictamente necesario, reforzar las medidas de higiene y mantener la sana distancia.

El doctor Diego Balcón Caro, Coordinador de Programas Médicos en la División de Promoción de la Salud, señaló que en caso de trasladarse a un lugar diferente al de su localidad, deben estar pendientes de las condiciones que persisten en cada entidad, del color del semáforo epidemiológico y mantener las medidas sanitarias como uso de cubrebocas correctamente, lavar manos con agua y jabón, o usar alcohol gel al 70 por ciento.

Agregó que dependiendo de la distancia es conveniente desplazarse en vehículo particular, planear el trayecto, evitar numerosas paradas y no tener contacto con otras personas; en caso de trasladarse por algún otro medio, sugirió elegir días y horarios donde haya menor afluencia.

Dijo que es recomendable llevar algunos *snacks* saludables para comer durante el trayecto y no detenerse, más que lo indispensable.

El especialista del IMSS sugirió portar un frasco pequeño con jabón líquido o alcohol para mantener las manos limpias, evitar tocarse la cara, ojos, boca, nariz y reforzar el uso de cubrebocas siempre que se esté en exteriores o cerca de otras personas.



Unidad de Comunicación Social

Comentó que en caso de optar por quedarse en casa, hay que mantener en todo momento las reglas de autocuidado, fomentar alguna actividad física o deportiva al aire libre.

Precisó que se pueden realizar actividades para estimular la creatividad como pintar, dibujar o cocinar en familia.

El coordinador de Programas Médicos en la División de Promoción de la Salud recomendó que para el caso de los niños, se limpien y laven constantemente los juguetes para prevenir el contagio de otras enfermedades, y se vigile el uso adecuado de dichos objetos.

En esta temporada vacacional, el doctor Diego Balcón Caro subrayó que son importantes los buenos hábitos de alimentación para evitar casos de sobrepeso y obesidad en menores y adultos.

También señaló que es necesario tener a la mano el carnet de citas en caso de que los derechohabientes tengan la necesidad de acudir a la Unidad de Medicina Familiar (UMF) más cercana para recibir atención médica.

--- oOo ---
