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.

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.

**--- o0o ---**