



SALA DE PRENSA

Unidad de Comunicación Social



Inicio [Campeche](#)

[AUTOCUIDADO DE LA SALUD Y HACER DE LAS MEDIDAS SANITARIAS UNA SANA COSTUMBRE, LIMITA AL COVID-19](#)



[Campeche](#)

AUTOCUIDADO DE LA SALUD Y HACER DE LAS MEDIDAS SANITARIAS UNA SANA COSTUMBRE, LIMITA AL COVID-19

julio 25, 2020 Sala de Prensa



- “Son tiempos de exagerar en el cuidado de la salud”, González Pinzón

Las medidas preventivas y de distanciamiento social continúan en Campeche para disminuir la velocidad de contagios de COVID-19, si la ciudadanía reduce la movilidad y solamente cumple con las actividades esenciales permitidas se protegen, cuidan a los adultos mayores y no expone a personas en grupos de riesgo con enfermedades crónicas.

Con este exhorto, el secretario de Salud, José Luis González Pinzón, insiste a la ciudadanía a evitar salir de casa si no es necesario, es importante la responsabilidad del autocuidado de la salud y bajar la movilidad para regresar pronto a la “nueva normalidad”.

“Tomar conciencia en el autocuidado de la salud es vital para evitar complicaciones respiratorias del COVID-19, por lo que se presenta un buen momento para tener alimentación sana desde el hogar, dejar de fumar, y hacer ejercicio para fortalecer los músculos, corazón y pulmones”, señaló.

La adopción de estilos de vida saludable – explicó-, los chequeos médicos regulares y el control y atención oportuna de algún padecimiento crónico, es fundamental para mantener su control en estos tiempos de la emergencia sanitaria por COVID-19.

“Mantener las medidas preventivas es urgente, que se vuelva costumbre cuidar nuestra salud y limitar los riesgos desde casa, en familia, usar cubrebocas, el lavado de manos frecuente con agua y jabón, aplicar gel-alcohol, el estornudo de etiqueta y sana distancia”, enfatizó González Pinzón.

Es importante que la sociedad en general comprenda el mensaje de quedarse en casa y no salir si no es necesario. Muchos van a enfermar y otros más serán asintomáticos; es decir no van a presentar síntomas o los presentarán de manera muy leve y si ellos, se movilizan en las calles, en el transporte urbano y en general en la vía pública, se convierten en agentes de alta transmisión y contagio de la nueva enfermedad.

Se estima que un enfermo de COVID, puede infectar entre 4 y 5 personas, entonces si no se aplica a respetar las medidas que se recomiendan a todas horas y todos los días, será poco efectivo el esfuerzo de las instituciones de salud y de su personal.

“No hay mejor manera para contener el contagio y cortar la transmisión que quedarnos en casa y hacer de las medidas sanitarias, una sana costumbre”, concluyó el secretario de Salud.

Entradas relacionadas



[Campeche](#) [Cultura](#)

EL FESTIVAL INTERNACIONAL DEL CENTRO HISTÓRICO DE CAMPECHE PRESENTÓ EL VIII ENCUENTRO CIRCENSE MÉXICO-ARGENTINA

📅 diciembre 4, 2023 👤 Sala de Prensa



[Campeche](#)

“HAGAN LO QUE USTEDES QUIEREN HACER EN LA VIDA. PERSIGAN SUS SUEÑOS HASTA DONDE LLEGUEN, AUNQUE SEA MUY LEJOS”: LSS

📅 diciembre 4, 2023 👤 Sala de Prensa