



**Solo el aislamiento dentro de la vivienda puede garantizar una mayor seguridad.**

Ante la llegada de la etapa crítica de COVID-19, la subdirectora de Prevención y Promoción de la Salud, Leticia Ruiz, destaca que solo el aislamiento dentro de la vivienda puede garantizar una mayor seguridad

Ante el incremento en el número de contagios por COVID-19 en el estado, la subdirectora de Prevención y Promoción de la Salud, Leticia Ruiz, llamó a los chihuahuenses a no desfallecer por quedarse en casa.

“Los casos van a ir en aumento, cada vez son más el número de nuestros hermanos chihuahuenses que se contagian”, alertó.

Dijo que solo dentro de casa es donde se puede tener una mayor seguridad.

“Es la medida más importante en este momento, además de lavarse las manos constantemente y estornudar con antebrazo”, precisó durante la Conferencia Informativa que se transmite diariamente a través de las distintas plataformas digitales del Gobierno del Estado.

Ruiz externó que se trata de un momento decisivo en que la población en lo general debe hacer el esfuerzo por resguardarse en estos días.

“El COVID nos ha cambiado la vida pero no será para siempre, tenemos que esforzarnos, tenemos otros días más en casa y vamos a hacer lo posible porque esto salga mejor”, explicó.

Hizo un llamado especial a los habitantes de Ciudad Juárez, población que registra el mayor número de contagios y decesos por la pandemia, para que atiendan la recomendación.

En el caso de quienes forzosamente deben salir para buscar el sustento diario, reiteró el llamado a mantener el constante lavado de manos y no tocar con ellas ojos, nariz y boca, por ser la forma más común de contagio.

La funcionaria añadió que es importante empezar a buscar otra forma de desarrollar las actividades diarias al ocuparse dentro de casa, para mantener esta contingencia en manos de quienes pueden atenderla, que son los integrantes del cuerpo médico.

EN el caso de quienes hacen home-office, recomendó busquen la forma de estar en un lugar con un ambiente ordenado, donde no se distraigan y puedan concentrarse en sus actividades.

Además deben contar con una silla con una altura adecuada, en la que no deban estar agachados, pero tampoco con la cabeza hacia arriba al estar frente a la computadora.

Sugirió además evitar entretenerse mucho en las redes sociales y levantarse del asiento cada cuatro horas.

Indicó que hacer 20 repeticiones de sentadillas o de movimiento de brazos, puede mantener el cuerpo saludable durante este periodo.