



Solidaritetsnätverk med Latinamerika Red de Solidaridad con América Latina

Estimados Compañero/a/s, Amigo/a/s de RESOCAL:

Permítanos les tomemos algunos minutos, como miembros y amigos de nuestra organización, también, como ciudadanos residentes en el reinado de Suecia.

No solamente el país sino el mundo entero se encuentra ante una situación colectiva, sumamente difícil y por consecuencia, nuestra organización RESOCAL.

El virus recientemente descubierto, **Corona virus Covid 19**, se expande, afectándonos en nuestros corrientes y cotidianos hábitos y costumbres.

Estos exigentes períodos reclaman calma, mostrar solidaridad y cuidarnos mutuamente.

Velando por estos principios para con sus miembros y la comunidad, Resocal, conscientes del papel que jugamos como organización, hemos decidido posponer nuestra asamblea anual e igualmente nuestras reuniones, atendiendo recomendaciones del Instituto de Salud de este país en el cual residimos. Nos anima la voluntad y el deseo de contribuir a reducir la curva de contaminación viral que esta pandemia comporta, intentando aportar en la prevención e igualmente, es un intento por asegurar la salud y el bienestar de nuestros miembros y amigos en el país y resto del mundo que lee nuestra página, vía dispositivos electrónicos.

Sabemos que hoy y los meses venideros nos destina un desafío, pero también sabemos que junto a la familia de solidaridad internacional en la que RESOCAL es partícipe, saldremos adelante. Continuaremos con nuestros principios y convencimientos ideológicos a lado de todos Uds., componentes de esta familia que lucha por las reivindicaciones justas de la humanidad.

RESOCAL quiere unirse a las recomendaciones ya expuestas por los diversos medios informativos y entregar, valga la reiteración, algunos consejos a seguir:

- **Seguir las restricciones recomendadas por las autoridades respectivas de salud.**
- **Evite los viajes** entre las diferentes ciudades o regiones del país por el momento.
- **Quedarse en casa** si se tiene síntomas de enfermedad. (Catarro, fiebre, tos).
- Después de recuperación guardar unas 48 horas más en casa.
- Las personas mayores son más propensas, evite el contacto o visitas innecesarias a residencias de ancianos.
- Si trabajas cuidando ancianos, evitar ir a trabajar si tienes tos o catarro.
- **SI TIENES SÍNTOMAS:** Los síntomas principales son fiebre, tos, otros son molestias respiratorias, dolor en la garganta, dolor de cabeza, dolores en los músculos y articulaciones. De tener estos síntomas evitar reuniones o encuentros con otras personas.

- **AL TOSER O ESTORNUDAR:** Toser en la parte interior del codo o bien en un pañuelo de papel desechable y luego depositarlo en un recipiente de basura, en esta forma evitamos la propagación viral.
- Evite el contacto de las manos con los ojos, la cara, nariz, recordar que la infección se propaga por medio de la mucosa de estas.
- **LAVARSE FRECUENTEMENTE LAS MANOS:**
- Dado el alto grado de contagio del Covid 19, y su fácil adherencia a las manos, lavarse las manos a menudo con jabón y agua caliente, el tiempo recomendado es como mínimo, 20 segundos, lavarse las manos al llegar de su lugar de trabajo, antes de las comidas, después de haber visitado el baño.
- Si ha visitado baños públicos, evite secarse las manos en dispositivos secadores, estos trabajan en forma de ventilación y contribuyen más al riesgo de bacterias y virus. Tenga por hábito portar un frasco pequeño con 60 á 75% de alcohol desinfectante.

Compañero/a/s:

Seguimos y seguiremos de cerca y con atención el desarrollo de esta pandemia, siéntanse seguros, estamos unidos en la lucha que esta ocasión nos impone.

DE RESOCAL LES DESEAMOS SALUD, BIENESTAR.
JUNTOS SABREMOS CUIDAR DE NUESTRA SALUD PARA CONTINUAR CON NUESTRO OBJETIVO:
EL BIENESTAR DE TODA LA HUMANIDAD.

¡PROTEGEMOS A LOS DEMÁS Y PROTEJÁMONOS! PARA TERMINAR CON LA PANDEMIA OCASIONADA POR EL COVID 19.