



Actualización en Coronavirus Fase 3 de la contingencia



Hoy por la mañana el gobierno de México anunció que formalmente entramos a la **fase 3 de la contingencia por COVID-19**.

Para que comprendamos **qué significa esto y cómo nos impacta**, aquí te presentamos lo que debes saber.

La fase 3 se caracterizará por la sobrecarga de infraestructura médica. Por eso, las **medidas anunciadas el 16 de abril** y que te compartimos la semana pasada, **deben reforzarse**:

1. La jornada nacional de “sana distancia” se extiende hasta el **30 de mayo**.
2. Se requiere **estricto apego a las medidas de seguridad, salud y filtros establecidos** para el cuidado de todos.
3. Se segmentará la movilidad en el territorio nacional, para que las personas en zonas de baja transmisión no se desplacen a regiones de alta propagación del virus.
4. En todos los casos, **se mantendrán las medidas de protección** para los **adultos mayores** y personas en el grupo de riesgo de complicaciones graves por COVID-19, como son **mujeres embarazadas o en período de lactancia, personas con hipertensión, obesidad mórbida y diabetes**.

Al seguir las medidas que ya todos conocemos, contribuiremos a asegurar la disponibilidad de espacios para la atención de pacientes y no sumar a la sobrecarga prevista.

Por otro lado, hay **puntos nuevos importantes** a considerar como ciudadanos mexicanos:

1. Se delega a las autoridades estatales asegurar el cumplimiento de las medidas establecidas. Esto quiere decir que tal vez surjan **medidas locales** que en cada territorio deberemos acatar. **En IEnova continuaremos muy atentos de estas y te las haremos saber oportunamente.**
2. La Secretaría de Educación Pública aplazó el ciclo escolar de niveles básicos al 17 de julio y anunció lineamientos que promueven la educación a distancia.
3. Entra en una nueva fase de colaboración el acuerdo entre hospitales del Estado y particulares.

Recordemos que IEnova, al pertenecer al sector energético, es una empresa esencial, que debe continuar con sus actividades. Por eso queremos pedirte que exageres en tu cuidado y el de tu familia:

- Si debes salir de casa, sé más estricto con las medidas preventivas. Recuerda que en [este link](#) te damos todas las recomendaciones necesarias.
- Sigue muy pendiente de tu salud mental y física. Adjunto a este comunicado puedes encontrar un **documento que Seguridad y Salud** ha preparado para nosotros y contiene el **protocolo que debemos seguir en caso de presentar síntomas**. Sin embargo, no caigas en la trampa de la paranoia. Para distinguir entre un síntoma real y un síntoma provocado por nuestro nerviosismo, lo más importante es mantener la calma.
- Recuerda que también el **PAE (Programa de Apoyo al Empleado)** está a nuestra disposición con especialistas en salud mental, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Su servicio es confidencial, inmediato, sin costo y sin límite de tiempo por llamada. Lo mejor es que también pueden atender a miembros de nuestra familia que vive con nosotros.

Ellos pueden guiarte para controlar episodios de estrés, ansiedad o angustia, que suelen presentarse en este contexto. Recuerda que en esto vamos todos juntos, apoyémonos en los expertos.

- Sigue al pendiente de las sesiones a las que te invitamos como parte del programa **Espíritu IEnova**, que a través de sesiones virtuales nos ofrece diferentes opciones para fomentar nuestro bienestar. Tenemos muchas sorpresas para ti, conéctate con nosotros.
- Y, por último, no olvides consumir sólo la cantidad de información que necesitas, siempre revisa que venga de fuentes oficiales. No expongas tu tranquilidad mental con mitos y rumores que nos suelen preocupar más de la cuenta.

Redoblemos esfuerzos en el **cuidado de nuestra salud**. Si aplicamos las medidas que ya todos conocemos y continuamos con nuestro compromiso para **seguir llevando energía a México**, colaboramos todos.

Por un IEnova sano y productivo ¡cuidémonos entre todos!