



La Habana, 9 oct.- Desde el próximo lunes, Cuba iniciará la nueva normalidad, tras meses de una realidad sumamente desafiante de combate a la pandemia, a la agresividad del bloqueo de Estados Unidos y sin cejar en el empeño de avanzar en la estrategia económica y social, informó este jueves el Presidente de la República, Miguel Díaz-Canel Bermúdez, en el programa televisivo Mesa Redonda.

Son tiempos retadores, donde las luces del pueblo unido han develado nuevamente las fortalezas que nos definen ante el mundo y que no pueden obviar ni siquiera los más incrédulos.

«Sentimos que es un momento donde hay una abundante muestra de heroísmo cotidiano de nuestro pueblo, donde se observa la perseverancia, la voluntad que se opone al desgaste y al cansancio después de siete largos meses», afirmó Díaz-Canel, y reconoció la labor de los científicos, laboratoristas, técnicos, médicos, enfermeros, trabajadores de la Salud y todos los que han apoyado esta batalla frente al nuevo coronavirus en hospitales y centros de aislamiento, entre ellos, los jóvenes.

En esta lucha por la vida emergieron los más hermosos valores de nuestra sociedad. La solidaridad, la entrega y el sacrificio, la vocación y el placer en darse a los demás, fueron causa común dentro y fuera de fronteras.

«Inspira mucho que gente común, que gente de nuestro pueblo, ha arrimado el hombro para mantener lo imprescindible funcionando, porque saben que de eso depende la vida de sus compatriotas», destacó el Jefe de Estado.

Recordó una frase de la serie televisiva *LCB: La otra guerra*, que evoca la lucha contra bandidos, como obra audiovisual que «nos ha hecho mirar desde la historia nuestras profundas e íntimas reservas morales». «Yo no fui un héroe, pero estaba allí», sentencia el personaje en una de las escenas. De acuerdo con Díaz-Canel, esta frase «honda y bella» define «al que acompañó y animó, al que creyó y confió, y también, sobre todo, al que luchó y enfrentó esta pandemia que aún nos acosa».

Reiteró que son momentos de «potenciar la buena voluntad por hacer, la energía para crear y la unión de propósitos para vencer». En nombre del General de Ejército Raúl Castro Ruz, del Partido y del Gobierno, reconoció a las personas que han tributado al «milagro de la resistencia cubana, con sus realizaciones, sus aportes, con todo lo que es bueno y da luz en medio de esta compleja situación, que no es la primera ni será la última que demande esfuerzos y sacrificios colectivos. Con ellos y gracias a ellos, Cuba está a la vanguardia de la pelea por hacer un mundo mejor posible, después de la tragedia de la pandemia».

Este lunes, nos adentramos en la nueva normalidad, gracias al esfuerzo y los resultados alcanzados por todo un pueblo, y al mismo tiempo, continúa exigiendo de nosotros retos en materia de responsabilidad ciudadana.

«Para un pueblo como el nuestro, unido sólidamente en torno a la soberanía y la independencia de la nación, que encontró en el socialismo su propio camino a la prosperidad sin exclusión y a la sostenibilidad indispensable a la supervivencia planetaria, hay retos y desafíos enormes, pero no hay imposibles. Todo lo podemos vencer, todo lo podemos conquistar», expresó el Presidente cubano.

Sostuvo que «cada día es una oportunidad para probar que sí se puede, como nos enseñó Fidel, como nos probó Raúl, como estamos demostrando todos. Ya nada ni nadie podrá detenernos. El amor por Cuba nos une y nos moviliza, y ese amor nos salvará.

«Todo pensamiento en este momento es una semilla. Pensar como país es sembrar el futuro. Hoy Cuba salva, sana y siembra futuro. Cuando falten otras razones, siempre se impondrá la certeza de que un mañana para Cuba depende absolutamente de que construyamos juntos el presente hoy, aquí y ahora», concluyó. **(Tomado de www.granma.cu)**



CÓDIGO DE VIDA PARA LA NUEVA NORMALIDAD

ESTILOS DE VIDA PARA CONVIVIR EN LA NUEVA NORMALIDAD

Introducción

La nueva normalidad implica la incorporación de nuevos estilos de vida que favorezcan la salud personal y colectiva.

El reto de modificar e incorporar nuevos comportamientos exige mayor autocuidado y responsabilidad.



CÓDIGO DE VIDA PARA LA NUEVA NORMALIDAD

ESTILOS DE VIDA PARA CONVIVIR EN LA NUEVA NORMALIDAD



Usa el nasobuco correctamente, incorpóralo a tu vida.



Lávate las manos con frecuencia.



Incorpora nuevas formas de saludo y demostración de afecto.



Incrementa la limpieza y desinfección de tus espacios en el hogar, centro de trabajo y estudios.



CÓDIGO DE VIDA PARA LA NUEVA NORMALIDAD

ESTILOS DE VIDA PARA CONVIVIR EN LA NUEVA NORMALIDAD



Mantén el distanciamiento físico con las personas.



Vigila tu temperatura y estado general. Auto pesquísate.



Ante cualquier síntoma, consulta de manera inmediata a tu médico de la familia y no asistas a la escuela, el trabajo y sitios públicos.



Evita los lugares cerrados y con aglomeración de personas.



CÓDIGO DE VIDA PARA LA NUEVA NORMALIDAD

ESTILOS DE VIDA PARA CONVIVIR EN LA NUEVA NORMALIDAD



Propicia la ventilación en tu casa, centro de trabajo, escuelas u otros espacios donde asistas.



Realiza las reuniones y festejos en ambientes abiertos y/o ventilados, con un número reducido de personas y cumpliendo las medidas higiénico sanitarias establecidas.



Practica ejercicios físicos y actividades saludables al aire libre, camina y usa la bicicleta.



Evita el contacto con personas en aislamiento por la COVID-19 y la visita a hospitales de no ser estrictamente necesario.

Diapositivas tomadas de www.cubadebate.cu