

## **BOLETIN MARZO 2020 COVID-19.**

Estimados vecinos: Debido a que en la asamblea del 29 de febrero 2020 no se eligió al nuevo administrador, estuve a cargo durante el mes de marzo con los trabajos en la administración del fraccionamiento, labor que concluyo el día 31. A causa de la contingencia sanitaria que se vive a nivel mundial, la asamblea programada para el 28 de marzo se canceló para preservar la salud de los colonos.

A partir del mes de abril el Consejo Directivo de la A.C. asume la responsabilidad de la administración de nuestro fraccionamiento, sin cobrar honorarios, hasta que se levante la contingencia sanitaria y se pueda convocar otra asamblea donde se designe al nuevo administrador. Apoyemos en esta tarea al Consejo Directivo de la A.C. para beneficio de todos los vecinos de Las Ceibas. Hasta pronto.

Francisco Chavez Sanabria.  
Administrador interino.



Estimados vecinos:

El mundo está pasando por una serie de cambios y situaciones que hasta hoy no habíamos enfrentado, debemos tomarlo como una prueba de fortaleza física, mental o hasta espiritual para los que son creyentes.



1.- Estar informados. El covid-19 es altamente contagioso. Un individuo portador del virus que no tome precauciones desencadenará hasta 405 contagios en un mes ya que las personas asintomáticas lo seguirán propagando sin saber que son transmisores.

2.- Las vacaciones ampliadas son contraproducentes para los que somos residentes de zonas turísticas, pues las personas poco responsables no respetan el aislamiento preventivo o cuarentena visitando estos sitios. Haz tu la diferencia permaneciendo en tu hogar con entretenimientos sanos para tu familia ( juegos de mesa, lecturas, etc.).

3.- La gente mas vulnerable son los mayores de 60 años, diabéticos, con problemas de obesidad, cardiacos, pulmonares, respiratorios y otras condiciones pre existentes.

Si tienes vecinos mayores de 60 años procura estar al pendiente y en caso de necesidad ayúdalos.



4.- Por fortuna los niños son los menos afectados por la enfermedad, sin embargo; suelen ser los mayores transmisores del virus. Si eres un adulto mayor no te apenes si no puedes recibir visitas ni huéspedes, quíete y protégete.

5.- Adoptemos hábitos de sana distancia. Si toses o estornudas cúbrete con el brazo, no toques tu cara, no beses, abrazes, ni saludes de mano, lávate las manos continua y correctamente, almacena alimentos nutritivos , sin caer en compras de pánico, cuidemos la higiene de lo que nos rodea pues el virus puede sobrevivir en objetos, no asistas ni promuevas reuniones, etc.

6.- La nutrición es un componente determinante en la respuesta de nuestras defensas y contamos con todo tipo de información al respecto, por favor consúltala. Priorizar el sueño mediante 8 horas, tener pensamientos positivos ( reír ), tomar sol, hacer ejercicio, relajarte, etc. también fortalecerá tu sistema inmunológico.

7.- Si presentas tos seca, dolor de cabeza, fiebre y dificultad para respirar, consulta a tu médico, aunque los síntomas pueden variar.

Si nos cuidamos podemos salir victoriosos. Oremos por la salud, paz y economía mundial gracias.



NO ANSIEDAD

8.- PERMANECE ATENTO E INFORMATE SOBRE LAS MEDIDAS E INSTRUCCIONES QUE DEN A CONOCER LAS AUTORIDADES.