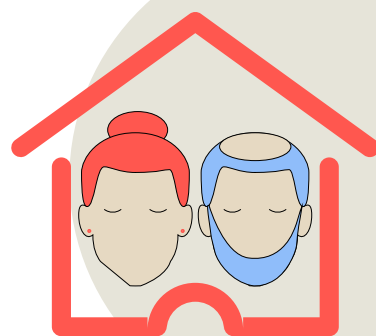


9 consells per a un confinament saludable per a la gent gran



1 Manteniu-vos informats només amb fonts oficials i de confiança.



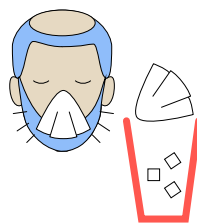
2 Desconnecteu amb activitats que us facin sentir bé: escoltar música, llegir, fer respiracions profundes, etc.



3 Parleu cada dia amb persones de confiança i expresseu-los les vostres preocupacions quan us surgeixin.



5 Cuideu-vos i gaudiu: Mantingueu les rutines diàries, preneu la medicació habitual i intenteu planificar activitats diferents segons el dia de la setmana.



4 Preveni-vos seguint les recomanacions generals: Quedeu-vos a casa, renteu-vos sovint i bé les mans, eviteu tocar-vos la cara, utilitzeu mocadors d'un sol ús i ventileu la casa almenys 3 vegades al dia.



7 Moveu-vos: camineu pel passadís i les habitacions, feu una taula d'exercicis físics diaris i estiraments o exercicis flexionant els turmells i els genolls.



6 Prepareu àpats saludables amb força hortalisses, fruites fresques i de temporada, llegums i aliments integrals i extremeu les normes d'higiene a l'hora de cuinar i d'anar a comprar.



9 Demaneu ajuda si ho necessiteu! A la família, als amics o al vostre centre de salut de referència.



8 Mantingueu la casa neta, sobretot les superfícies de la cuina i del bany i desinfecteu els mòbils, les tauletes i els comandaments amb tovalloletes.



Feu el test de l'app STOP COVID19 CAT dos cops al dia

Us la podeu descarregar al mòbil (per a Android o per a iPhone i iPad) o podeu accedir-hi pel navegador web.



► / Descarrega't l'aplicació
STOP COVID19 CAT



► / Accedeix a aquest link
covid19xat.catsalut.cat