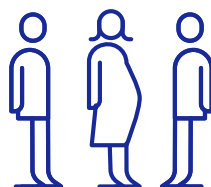
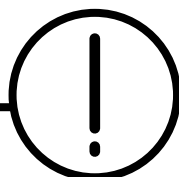


Tu pots ser de risc,



t'arrisquis

Qui és una persona de risc?

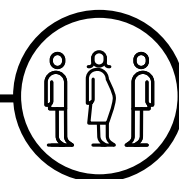


Aquelles:

amb 65 anys o més
embarassades

amb hipertensió, diabetis
o alguna malaltia crònica

Què fer si ets una persona de risc?



— Preserva la teva salut i segueix les mesures de protecció.



— Activa't físicament i mental.



— Descansa bé i segueix les rutines.

— Segueix una dieta equilibrada i hidrata't bé.



— Mantingues les relacions socials extremant les precaucions.

— Comparteix amb familiars i amics els teus neguits i informal's sobre el teu estat de salut.



— Estigues alerta davant qualsevol descompensació de la malaltia crònica o de símptomes de la COVID-19.

— En cas de necessitat contacta amb el teu professional sanitari, truca al 061 o fes una consulta a través de La Meva Salut.

I si convius o cuides a algú de risc, assegura't que extremi les mesures de protecció.

Més informació a canalsalut.gencat.cat