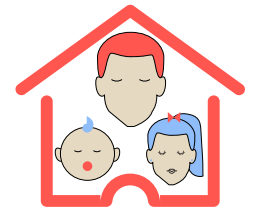


5 consells per a un confinament saludable



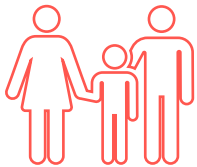
El fet de romandre a casa durant un llarg període de temps pot alterar els hàbits de vida i crear cert malestar psicològic.

Seguir alguns consells us pot ajudar a fer l'estada més agradable.

1 Manteniu una actitud positiva!

Quedar-se a casa és el millor que podeu fer per frenar la transmissió del virus i protegir la salut de les persones més vulnerables.

No penseu que sou a casa perquè no us deixen sortir, sinó perquè fer-ho és un acte de responsabilitat per al bé comú. Tingueu present que és una situació temporal i que es tracta de viure-la de la millor manera possible. Preneu-vos-ho com una oportunitat per passar més temps en família i per desenvolupar l'enginy i la imaginació i cercar altres opcions de lleure.



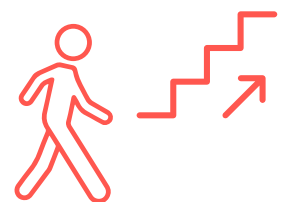
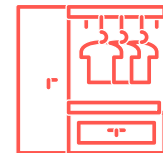
Procureu mantenir un horari i una rutina diària, us ajudarà a portar millor el confinament.

Llegiu, dediqueu temps a algun *hobby* o afició. Aquests dies hi ha un munt d'activitats d'entreteniment i cultura gratuïtes a Internet. Gaudiu-ne. Trieu-ne algunes per gaudir-ne plegats amb la família.

2 Activeu-vos i trenqueu amb el sedentarisme

Ser a casa no vol dir estar-se asseguts al sofà sense fer res. La vostra llar és plena d'oportunitats per mantenir-vos físicament actius, només cal aprofitar-les:

- Les **tasques domèstiques** són una bona manera de fer despesa energètica: escombriu, fregueu, netegeu els vidres, feu-vos el llit, etc.
- Aproveiteu per fer allò per al que mai tenim temps: **endreçar armaris, roba, papers i calaixos.**
- Poseu-vos **música i balleu.**
- Quan mireu la televisió, aixequen-vos per canviar el canal en lloc de fer-ho amb el comandament. També podeu fer estiraments i/o exercicis flexionant els turmells i els genolls.
- **Camineu** mentre parleu per telèfon.
- **Utilitzeu les escales** quan aneu a comprar o a passejar el gos.
- **No estigueu més de 2 hores seguides asseguts.**



- Feu **bricolatge**.
- Treballeu al **jardí** o a l'**hort**, si en teniu, o tingueu **cura de les plantes**.
- Si teniu espai per fer-ho, **netegeu la bicicleta, la moto o el cotxe**.
- Si teniu **bicicleta estàtica o cinta per caminar**, aquest és un bon moment per utilitzar-les.
- Feu algun programa d'**exercici físic suau o ioga** a través del mòbil o d'Internet.



3 Seguiu una alimentació saludable

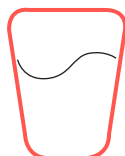
Aprofiteu que sou a casa per **alimentar-vos de forma equilibrada**: el fet d'haver de dinar fora o amb carmanyola per complir amb les obligacions laborals o acadèmiques pot limitar la tria d'opcions saludables.

Tingueu en compte que, tot i que us mantingueu actius, romandre a casa comporta menys despesa energètica de la que és habitual i que el fet de no tenir les ocupacions rutinàries pot fer augmentar la sensació de gana.

Potencieu el consum de fruita fresca, verdura del temps i llegums, i eviteu el consum d'aliments rics en sucres i/o greixos i el menjar ultraprocesat. Si piqueu entre hores, opteu per fruita seca o cereals integrals.



Recordeu que **la millor beguda és l'aigua**. Si feu servir l'aigua de l'aixeta reduireu viatges, envasos de plàstic, residus i us gastareu menys diners.

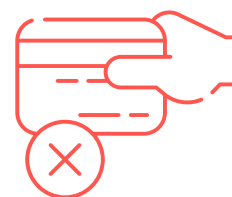


Intenteu **fer els àpats plegats** i dediqueu-hi un temps adequat i sense utilitzar els mòbils i les tauletes. Aquest pot ser un bon temps **per cuinar amb els infants** i per **provar noves receptes** bones i saludables.



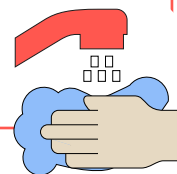
A l'hora d'anar a comprar:

- Penseu en tot el que necessiteu per sortir el menys temps possible.
- Aneu-hi **sols**.
- Cal mantenir la **distància d'aproximadament 1,5 metres** amb la resta de clients i/o personal de l'establiment.
- Si veieu que hi ha molta gent, **espereu-vos fora**.
- Sempre és molt millor portar les **vostres bosses**, carros o cistells per comprar.
- **Eviteu**, com sempre, **tocar aliments** que no us heu de quedar.
- **No parleu, estossegeu o esternudeu** a prop de cap aliment ni persona.
- Utilitzeu **guants d'un sol ús** per triar fruites i hortalisses.
- **Pagueu amb targeta** i eviteu utilitzar diners en metàl·lic.



Agraïu la important tasca de les persones que continuen treballant per garantir a tothom els serveis mínims indispensables.

MOLT IMPORTANT: durant tot aquest procés, cal evitar tocar-nos la cara, els ulls, evitar tocar superfícies, etc., i així que arribeu a casa, cal rentar-vos les mans ràpidament i a consciència.

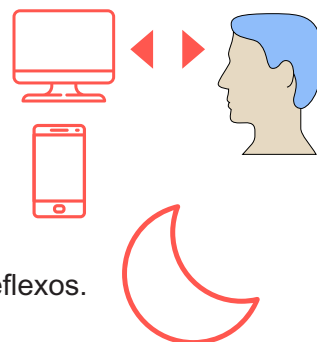


4 Aprofiteu la tecnologia, però feu-ne un ús responsable

Internet, els ordinadors, les tauletes i els dispositius mòbils són els vostres aliats per fer teletreball, estudiar, fer gestions i gaudir del temps de lleure, però sobretot per mantenir-vos en contacte amb els vostres familiars i amics. Truqueu-los, envieu-los missatges, feu videoconferències, etc. Us sentireu menys aïllats i més a prop.

Quan utilitzeu aquests dispositius:

- **Aparteu la mirada** uns 20 segons cada 20 minuts a una distància d'uns 6 metres.
- **Parpellegeu** sovint.
- Manteniu una **distància adequada** entre els ulls i la pantalla.
- **Inclineu les pantalles** lleugerament cap enrere per evitar ombres i reflexos.
- Intenteu **no utilitzar-les** durant les **2 hores prèvies a anar a dormir**.



5 Si a casa hi ha infants...

Tot i que no vagin a escola, procureu que **mantinguin un horari i una rutina diària**.



Limiteu el temps que passen davant les pantalles: es recomana un màxim d'una hora i mitja diària. Convé, a més, que quan les utilitzin mirin de lluny entre 5 i 10 minuts cada hora.

Afavoriu el **joc actiu** sempre que sigui possible: jugar a fet i amagar, ballar, fer gimnàstica, etc. Si teniu jardí o pati, engresqueu-los a **jugar a pilota o a fer una volta amb bicicleta**.

El **joc educatiu també és una bona opció**: peces de construcció, trencaclosques, manualitats, activitats de càlcul, etc. Si ja saben llegir, **els contes, els còmics i les novel·les infantils** són una bona manera de mantenir-los entretinguts.



També pot ser un bon moment per implicar-los en les **tasques domèstiques**: animeu-los que participin en l'elaboració dels àpats, a parar i desparar la taula, a mantenir endreçada la seva habitació, etc.



Intenteu explicar-los per què cal quedar-se a casa a fi que no visquin el confinament com una experiència negativa. Aquest és també un bon moment per reforçar els hàbits d'higiene, per explicar i practicar conjuntament un bon rentat de mans, etc.