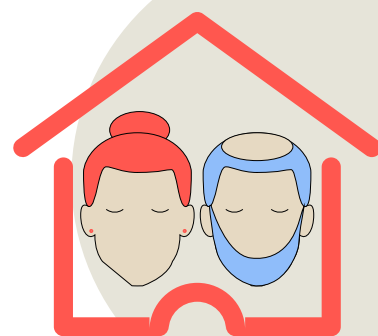


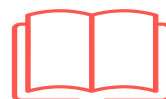
# 9 consells per a un confinament saludable per a la gent gran



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



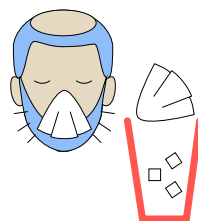
**2 Desconnecteu amb activitats** que us facin sentir bé: escoltar música, llegir, fer respiracions profundes, etc.



**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.

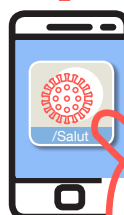


**8 Mantingueu la casa neta,** sobretot les superfícies de la cuina i del bany i desinfecteu els mòbils, les tauletes i els comandaments amb tovalloletes.



**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](https://covid19xat.catsalut.cat)