

CONSELLS I RECOMANACIONS



PER A LA GENT GRAN



PROTEGIU-VOS

- **Renteu-vos les mans sovint** amb aigua i sabó o solucions alcohòliques.
- **Eviteu el contacte directe amb les persones:** donar les mans, fer petons i abraçades.
- **Quan tossiu o esternudeu,** tapeu-vos la boca i el nas amb mocador d'un sol ús o amb la cara interna del colze.
- Els **síntomes** característics del coronavirus són: tos, sensació de falta d'aire, malestar general i febre.

Si teniu aquests símptomes, NO sortiu de casa. Truqueu al vostre CAP o al 061 i us atendran a casa vostra.



NO SORTIU DE CASA

- **No sortiu de casa si no és del tot necessari.**
- Si és imprescindible sortir: **eviteu aglomeracions, les hores més concorregudes i les cues.**
- Mantingueu sempre la **distància de seguretat d'entre 1 i 2 metres.**
- **Si esteu sols, teniu problemes de mobilitat o alguna necessitat, podeu trucar al telèfon "Gavà t'ajuda": 93 263 91 33.**
- **Compreu de manera raonable,** sense acumular innecessàriament ni anar-hi més del compte. Podeu demanar a familiars o veïns que us facin la compra.
- **Eviteu anar al banc.** Si no, feu-ho en hores poc concorregudes. Podeu fer les gestions per Internet, a l'App del banc o trucant a la vostra sucursal.
- **Millor pagar amb targeta de crèdit:** redueix el risc de contagi.
- No podeu estar asseguts als parcs ni fer **cap mena d'activitat a l'exterior.**



CUIDEU-VOS I FEU VIDA SALUDABLE

- Seguiu una **alimentació equilibrada i variada.** Eviteu aliments amb alt contingut de sucres afegits, greixos i sal.
- Establiu unes **rutines i horaris concrets:** àpats, tasques de la llar...
- Escriviu records i feu exercicis d'estimulació de la memòria.
- Cuideu de les plantes o del jardí.
- Feu **activitat física:** estiraments i moviments adaptats a la vostra situació personal.
- Procureu **no estar asseguts més de dues hores seguides:** caminar mentre parleu per telèfon.



MANTINGUEU-VOS CONNECTATS

- **Parleu cada dia amb la família i amics** a través de trucades i missatges.
- **Informeu del vostre estat de salut** a família i amics.
- **Mantingueu-vos informats,** sempre de fonts oficials.
- També podeu seguir algunes **propostes** com aquestes:
<https://bit.ly/39eaqUv>
<https://bit.ly/2J81gy3>
- **Deixeu-vos cuidar** per aquells que us estimen. També pels **vostres néts** amb aquest manual:
<https://bit.ly/3aecwol>

És normal que estigueu preocupats i sentiu ansietat o por.
Però no oblideu que heu passat per altres experiències, algunes molt dures, i us n'heu sortit.

Sou un exemple de fortalesa i coratge!