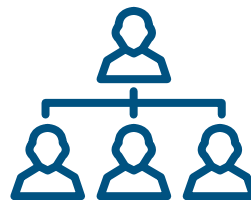
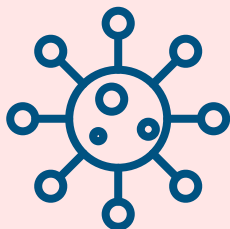


CONSELLS PER A LA GENT GRAN



QUÈ PODEM FER A CASA DURANT EL CONFINAMENT PEL CORONAVIRUS?



1. ORGANITZAR-SE

Estructureu la vostra rutina diària. Seguiu uns horaris (àpats, tasques de la llar, etc.). Canvieu aquelles activitats que realitzàveu a l'exterior.

Acordeu com serà la vostra logística domèstica: compres, cura de familiars dependents,... Parleu-ho entre tots.

Si conviu amb altres persones, penseu que tots necessitem el nostre espai. No cal estar tota l'estona junts.



2. CUIDAR-SE

Seguiu les recomanacions i mesures de prevenció de les autoritats sanitàries que trobareu en **aquest document**.

Confinament en el domicili. No sortir al carrer, excepte situacions d'emergència. Si teniu símptomes contactar amb el CAP via telefònica: 938 560 251, Urgències: 938 560 500 (ABS Lluçanès) o al 938 529 054 (ABS Sant Quirze).

Restricció de visites i contactes. Només rebre visites dels cuidadors o familiars indispensables per la vostra atenció (i a poder ser sempre la mateixa persona). En cas que el familiar i/o cuidador presenti símptomes d'infecció respiratòria, caldrà que una altra persona us atengui.

Renteu-vos les mans freqüentment (amb aigua i sabó o solucions alcohòliques 70%). **Aquesta** és la forma correcta de fer-ho.

Tapeu-vos la boca i el nas amb mocadors d'un sol ús o amb la cara interna del colze en el moment de tossir o esternudar i renteu-vos les mans de seguida (amb aigua i sabó o solucions alcohòliques 70%).

Alimenteu-vos de manera adequada (potenciant el consum de fruita fresca, verdura del temps, amanides i llegums).

Beveu aigua al llarg del dia.

Manteniu uns hàbits de son adequats (eviteu migdiades molt llargues, o cap al vespre).

Eviteu la sobreinformació. Connectar-vos permanentment o escoltar informatius 24 hores no us farà estar més ben informats.

Procureu evitar que aquest sigui l'únic tema a parlar amb les altres persones al llarg del dia.

Reconeixeu els vostres sentiments, accepteu-los. Hi ha una part d'aquesta situació que no podeu controlar, ni preveure.



Consorci del
LLUÇANÈS



3. DISTREURE'S I ACTIVAR-SE

Manteniu el contacte amb les persones conegudes a través de trucades i missatges. No poder veure els vostres no significa no estar en contacte! Us sentireu menys aïllats i més a prop.

Moveu-vos, feu exercici. Us fem arribar **el document que ha preparat el Col·legi Oficial de Fisioterapeutes de Catalunya.**

Camineu dins de casa, o mentre parleu per telèfon. No estigueu més de 2 hores seguides asseguts.

Feu meditació, ioga, respiracions profundes, estiraments, exercicis que us facin sentir bé.

Feu exercicis que estimulin la memòria (sopes de lletres, mots encreuats, sudokus, exercicis del taller de memòria, de català, etc.) Us fem arribar **exercicis dels tallers de la memòria.**

Llegiu, feu jocs de taula, puzles, escolteu música, i mireu fotografies.

Busqueu o demaneu suport als familiars més joves per disposar d'activitats d'entreteniment i culturals per internet (museus, reportatges, etc.)

Cuideu les plantes, l'hort o el jardí (si en teniu), o realitzeu alguna tasca lleugera de bricolatge.

Aprofiteu per fer aquelles tasques com: ordenar armaris, papers, calaixos, etc.

Escriviu (podeu parlar de les vostres sensacions, escriure els vostres records, etc.).

Feu labors, manualitats o pinteu dibuixos i mandales.

Aprofiteu per començar allò que sempre havíeu desitjat i el temps no us ho permetia.



Mantingueu una actitud positiva!



Consorci del
LLUÇANÈS