



CONSELLS PER AFRONTAR EL CONFINAMENT A CASA

En aquest moment excepcional que ens toca viure, totes les persones, tant si estem realitzant teletreball o si la nostra activitat no permet el treball a distància, estem afrontant el confinament a casa amb totes les situacions que es poden generar i els possibles problemes que poden aparèixer durant aquests dies.

És per això que us facilitem tota una sèrie de recomanacions que ens ajuden a afrontar, prevenir i mitigar les situacions de malestar psicològic que el confinament pot generar.

Recordeu que disposem de tota una sèrie de documents que us hem fet arribar durant aquests dies i que també estan penjats en el **Portal de l'Empleat/da/Carpetes comunes/Coronavirus**:

- ✓ *Pla d'actuació interna (actualització 26 de març)*
- ✓ *Informe Serveis Socials*
- ✓ *Protocol actuació Policia Local*
- ✓ *Guia de recomanacions de gestió psicològica durant quarantenes per malalties infeccioses.*
- ✓ *Recomanacions per afrontar el Teletreball*
- ✓ *Guia pel treball a distància*
- ✓ *Nota informativa utilització Epis*

En aquest document tenim les recomanacions següents:

- ✓ [Establir una rutina diària](#)
- ✓ [Activar-se i trencar amb el sedentarisme](#)
- ✓ [Recomanacions per una alimentació saludable](#)
- ✓ [Dormir adequadament](#)
- ✓ [Connectar-se i aprofitar l'oci a distància](#)
- ✓ [La importància de la convivència](#)
- ✓ [Evitar la sobreinformació](#)
- ✓ [Pensar en positiu](#)
- ✓ [Recomanacions per quan es torna a casa per a professionals amb risc d'exposició](#)
- ✓ [Consells per a persones que estan en aïllament domiciliari](#)
- ✓ [Enllaços altres documents Canal Salut](#)



Establir una rutina diària

Organitzar les activitats del dia o de la setmana pot ajudar a mantenir les emocions sota control:

- Intentar mantenir uns horaris similars als que teníeu abans del confinament. La rutina ajuda a mantenir uns ritmes vitals sans.
- Tractar de programar horaris i mirar el calendari cada dia. Fer coses diferents segons dia de la setmana i marcar-se objectius realistes.
- Seguir uns hàbits bàsics d'higiene diària. Evitar quedar-se tot el dia en pijama.
- Procurar mantenir una rutina normal de son - vigília i menjar el necessari ordenadament.
- Si es realitza teletreball, fixar-se un horari, i en acabar la jornada, relaxar-se amb activitats que us agradin: respiració, ioga, meditació, dansa suau, estiraments...
- Organitzar i distribuir les tasques de comprar, netejar i cuinar en el teu temps diari i amb la resta, si es conviu amb més persones.

Activar-se i trencar amb el sedentarisme

Haurien d'evitar estar asseguts al sofà sense fer res. Recomanen aprofitar les rutines que habitualment realitzem a casa per mantenir-nos físicament actius, per exemple:

- Evitar estar més de 2 hores seguides asseguts. En cas de realitzar teletreball seguir els descansos recomanats.
- Les tasques domèstiques són una bona manera de fer despesa energètica: escombrar, fregar, netejar els vidres, fer el llit, etc..
- Es pot aprofitar per endreçar armaris, roba, papers i calaixos.
- Posar-se música i ballar.
- Quan es mira la televisió, aprofitar per fer estiraments i/o exercicis flexionant els turmells i els genolls.
- Caminar quan es parla per telèfon.
- Sempre que sigui possible, utilitzar les escales quan es va a comprar o a passejar el gos.
- En cas de tenir bicicleta estàtica o cinta per caminar, aquest és un bon moment per utilitzar-les.
- Fer algun programa d'exercici físic suau o ioga a través del mòbil o d'Internet (Recordeu que disposem de tota una sèrie de recursos a la pàgina <https://agendasb.info/>).
- També disposem de tot una sèrie de vídeos per a la cura de l'esquena de la Mútua Fremap. <https://www.youtube.com/playlist?list=PLf1BmssBtx7fw4H3SCbE7hAQLp6cDeEq>



Recomanacions per una alimentació saludable

Recordem que romandre a casa pot comportar menys despesa energètica de la que és habitual i el fet de no tenir ocupacions rutinàries pot fer augmentar la sensació de gana, recordem que:

- Planificar un menú per a la setmana i realitzar una llista de la compra, a la qual recomanem potenciar el consum de fruita fresca, verdura del temps i llegums, i evitar el consum d'aliments rics en sucres i/o greixos i el menjar ultraprocesat. Si piqueu entre hores, optar per fruita seca o cereals integrals.
- Evitar les begudes ensucrades. Recordar que la millor beguda és l'aigua. Fer servir l'aigua de l'aixeta ajuda a reduir viatges, envasos de plàstic, residus.

Dormir adequadament

Dormir és important per a una bona salut, no dormir prou o tenir una mala qualitat de son, incrementa el risc d'hipertensió, malaltia cardíaca i altres malalties.

- Establir uns hàbits relaxants abans d'anar al llit, com llegir o escoltar música suau. Evitar l'ús de pantalles.
- Mantenir uns horaris regulars a l'hora d'anar a dormir i de llevar-se, fins i tot durant els caps de setmana.
- Davant episodis puntuals d'insomni s'ha d'intentar tenir paciència, pot ser que aquesta dificultat sigui transitòria. Intentar forçar-se a dormir pot agreujar el problema. Llevar-se, sortir de l'habitació o realitzar alguna activitat monòtona fins que torneu a tenir son. En cas que el problema persisteixi més de quinze dies, parlar amb el/la doctor/a de capçalera.

Connectar-se i aprofitar l'oci a distància

- Buscar activitats que us agradin i que sovint no tenim temps per fer: cuinar, dibuixar, escriure, llegir, mirar pel·lícules, escoltar música...
- Aprofitar per aprendre sobre allò que us interessa o bé per revisar el vostre coneixement en els temes que us atrauen. Recordeu, que per exemple, la Diputació de Barcelona ofereix una sèrie d'accions formatives en línia basades en el microaprenentatge.
- Aprofitar totes les activitats d'entreteniment i cultura gratuïtes a Internet que s'està oferint durant aquests dies.
- Mantenir el contacte amb amistats i familiars, mitjançant trucades, missatges, trucades de vídeo o connexions en grup. Ajuda a sentir-se menys aïllat i més a prop.



La importància de la convivència

La combinació de teletreballar i compartir espai amb els nens i nenes sense escola pot resultar difícil, i provocar alguna situació complicada per la convivència.

- Plantejar unes regles clares de funcionament a casa. Per exemple, com gestionar el temps que cadascú necessita per estar a soles, en cas de realitzar teletreball, establir una barrera física, com pot ser una porta tancada, per evitar interrupcions.
- En cas de conflicte per telèfon, s'ha d'intentar empatitzar amb la tensió que tothom tenim durant aquests dies i tractar de resoldre-ho en una altra trucada.
- Amb els nens i nenes, es recomana baixar el nivell d'exigència, en aquesta situació es necessita assimilar molts canvis, mirar de seleccionar aquelles situacions que valguin la pena o siguin importants de veritat. Tenir petites concessions amb els nens i nenes.
- Per ajudar a la convivència durant aquest període de confinament, el Servei Municipal de Mediació i Restauració Comunitària ha preparat el "Kit restauratiu contra el COVID-19", tres videoclips en format d'animació de caràcter pràctic que ofereixen consells i recursos per afrontar les situacions de conflicte de convivència que la situació actual de confinament pot provocar.

Els podeu trobar a la pàgina <https://agendasb.info/>.

Evitar la sobreinformació

La sobreinformació a la qual estem exposats pot provocar un augment de la preocupació que es pot traduir en tota una sèrie d'emocions negatives. Per evitar-ho s'ha de:

- Buscar informació només de fonts de confiança:
<https://web.gencat.cat/ca/coronavirus/index.html>
<https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/home.htm>
- Seguir els consells dels responsables de salut i de les autoritats sanitàries.
- Evitar creure els rumors i evitar la seva difusió. Desconfieu de les notícies que arriben per les xarxes socials com Whatsapp, Telegram, Facebook, Twitter, etc.
- Evitar la sobreinformació: no estareu més ben informats i us podeu posar més nerviosos. Dedicar només una estona o dues al dia a seguir les notícies per la TV, ràdio o premsa.



Pensar en positiu

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

Hem de tenir present que és una situació temporal i que es tracta de viure-la de la millor manera possible. S'ha de prendre com una oportunitat per passar més temps en família i per desenvolupar l'enginy i la imaginació i cercar altres opcions de lleure.

Evitar:

- Pensar que som a casa perquè no ens deixen sortir: hi som perquè fer-ho és un acte de responsabilitat per al bé comú.
- Pensar que estem sols: estem davant d'un problema col·lectiu i és responsabilitat de tots i totes.
- Imaginar-nos el pitjor dels casos.
- Obsessionar-nos amb les mesures de prevenció. Seguir les que recomanen les activitats sanitàries: prendre més mesures de les necessàries no us aporta més protecció i us pot produir angoixa.
- Automedicar-nos.
- Intentar dormir tot el dia.
- Consumir cafeïna, alcohol, tabac o altres drogues.



Recomanacions per quan es torna a casa per a professionals amb risc d'exposició

Recomanacions per a quan es torna a casa

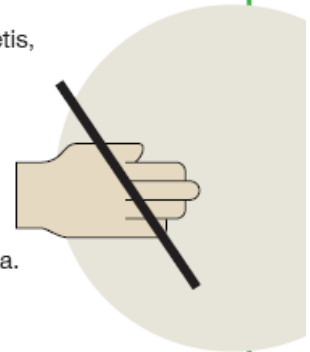


Els **professionals que es troben diàriament exposats** al coronavirus SARS-CoV-2 (personal sanitari, personal administratiu dels centres sanitaris, personal de residències, etc.) **han de prendre precaucions especials** en tornar al domicili després de la jornada laboral **per evitar posar en risc les persones amb qui conviu**, especialment si:

- Tenen més de 65 anys.
- Pateixen malalties cròniques (hipertensió arterial, malalties cardiovasculars, diabetis, asma) o problemes d'immunitat congènits o adquirits.

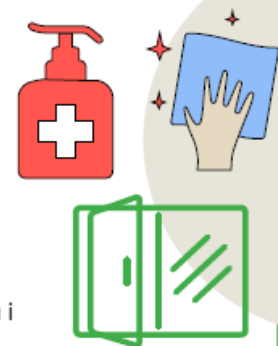
En tornar a casa després de la jornada laboral...

- No toqueu res.
- Traieu-vos les sabates.
- Deixeu els objectes que porteu (bossa, cartera, claus) a l'entrada, dins d'una caixa.
- Netegeu el mòbil i les ulleres, si en porteu, amb aigua i sabó, o amb alcohol.
- Dutxeu-vos.
- Si heu portat algun objecte de fora, netegeu-ne la superfície abans de desmar-lo (afegiu 25 ml de lleixiu a un litre d'aigua).



En el dia a dia...

- Eviteu que les persones amb qui conviu tinguin contacte directe amb els vostres fluids corporals (sobretot orals i secrecions respiratòries).
- Eviteu compartir-hi objectes d'ús personal (raspalls de dents, gots, plats, coberts, tovalloles).
- Renteu la roba personal, les tovalloles i els llençols a 40 °C, com a mínim.
- Netegeu els plats, els gots i els coberts amb aigua i sabó i, si és possible, al rentavaixelles.
- Netegeu habitualment la cuina i el lavabo amb productes que continguin lleixiu i utilitzeu material d'un sol ús.
- Netegeu amb productes desinfectants: telèfons, comandaments a distància, teclats d'ordinador, impressores, interruptors, aixetes, poms i qualsevol objecte que impliqui contacte amb les mans.
- Manteniu ben ventilades les zones comunes.







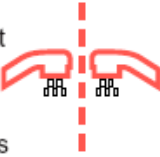


Si conviu amb persones que pertanyen a un grup de risc...

- Procureu tenir-hi el mínim contacte.
- Dormiu en llits separats.
- Utilitzeu, si és possible, un lavabo diferent i/o desinfecteu-lo després de cada ús.
- Preneu les recomanacions generals de protecció individual.





Consells per a persones que estan en aïllament domiciliari

<p>1 / Estigues a casa, no surtis (ni a la feina, ni a altres àrees públiques)</p> 	<p>2 / Utilitza una habitació separada a la llar i amb una bona ventilació</p> 	<p>3 / No pots tenir visites a casa</p> 
<p>4 / Utilitza el lliurament a domicili per rebre aliments</p> 	<p>5 / Utilitza un lavabo separat i, si no és possible, neteja'l amb lleixiu després de cada ús</p> 	<p>6 / Evita el contacte amb animals</p> 
		<p>7 / Avisa a totes les persones amb qui hagis tingut contacte en els últims dies, i avisa'ls que també s'han d'aïllar</p> 

PREVENCIÓ DE LA PROPAGACIÓ DE LA INFECCIÓ

- Cobreix la tos i els esternuts amb un mocador d'un sol ús o amb el colze i llença de seguida el mocador

Renta't les mans amb aigua i sabó o solució hidroalcohòlica





- Utilitza i mantén els elements de casa per separat: tovalloles, llençols, estris de cuina, raspalls de dents

Canvia les tovalloles després de cada ús




- Posa't la mascareta si has de tenir un contacte amb altres persones


- Renta't les mans sovint amb aigua i sabó o amb solució hidroalcohòlica






- Ventila l'espai un mínim de 10 minuts, 3 cops al dia


- Dutxa't i canvia't de muda diàriament


- Cal llençar cada dia la brossa generada en una bossa tancada

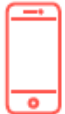




TINGUES CURA DE LA TEVA SALUT I BENESTAR

- Descansa tot el que necessitis fins que et trobis millor
 - Beu aigua en abundància
 - Pren antitèrmics (preferentment paracetamol) o els medicaments recomanats pels professionals sanitaris
- 
- 
- 

Si et trobes malament,

comunica-ho ràpidament mitjançant l'aplicació STOP COVID19 CAT o truca al **061** /Salut Respon

- Mantén el contacte amb amics i familiars per telèfon, vídeo i/o en línia
 - Agafa't passatemps, llibres o coses que t'interessin per distreure't
 - Fes exercici regular dins l'habitació, si t'és possible
- 
- 
- 



Enllaços altres documents:

A continuació us facilitem enllaços amb documents del Canal Salut.

- [Directori telefònic i recursos sanitaris](#)
- [Vídeo - Com diferenciem els símptomes lleus dels símptomes greus?](#)
- [Fes el seguiment i vigilància dels teus símptomes a través de l'aplicació STOP COVID19](#)
- [Recomanacions per a la gestió de les emocions dels infants davant el coronavirus](#)
- [Vídeo - Com podem gestionar les nostres emocions i l'ansietat aquests dies](#)
- [Vídeo - Com gestionem les emocions quan una persona està afectada per COVID-19](#)
- [Recomanacions per fer la compra d'aliments](#)
- [Desinfecció dels vegetals](#)
- [Recomanacions neteja i desinfecció a les llars](#)