

Dubtes i recomanacions sobre el confinament a casa.

Amb l'estat d'alarma
probablement has escoltat per televisió
la paraula confinament.

Estar confinada significa
estar a casa sense sortir al carrer.

Com que passarem molts dies a casa
és bona idea
pensar en quines coses podem fer
per estar millor aquests dies.

Consells per mantenir una bona salut

Et donem 5 consells
per mantenir una bona salut
durant l'estat d'alarma.

1. És important cuidar l'alimentació.

Per això hem de:
mantenir les horaris
dels àpats principals,
és a dir, l'esmorzar,
el dinar i el sopar.

També hem d'evitar
picar entre hores.

Intentem planificar
el menú de la setmana.

Evita comprar
aliments ultraprocessats
o ensucrats
com per exemple
laminadures, snacks,
begudes ensucrades, etc.

Procura comprar
el següents aliments:

- Fruites de temporada.
- Hortalisses.
- Llegums
- Ous

- Pa, pasta i arròs preferentment integral.
- Llet i productes làctics sense sucres afegits.

2. És important tenir una actitud positiva.

Pensa que quedan-te a casa estàs prevenint que molta gent es posi malalta.

Dedica un temps a alguna afició o hobby.

Aquests dies hi ha moltes activitats culturals i d'entreteniment gratuïtes per internet.

3. Fes exercici físic

Tenir poca activitat física és molt dolent per la salut.

Aquí tens algunes idees per mantenir-te activa:

- Neteja casa teva.
- Endreça casa teva.
- Posa't música i balla.
- Camina mentre parlis per telèfon.
- Utilitza les escales quan vagis a comprar o quan passegis el gos.
- Per internet hi ha molta gent que comparteix de manera gratuïta exercicis per fer a casa.

4. Coses importants a tenir en compte quan surtis a comprar.

- Pensa en tot el que necessites per intentar sortir de casa el mínim possible.
- Ves a comprar sola.
- Has de mantenir una distància de 1,5 metres amb totes les persones.
- Si hi ha molta gent a la botiga espera fora.

- Ves a comprar amb les teves bosses.
- No toquis aliments que no vagis a comprar.
- Utilitza guants si has de tocar fruita o hortalisses.
- Paga amb tarjeta i no en metàlic.

5. Aprofita la tecnologia

Disposem de la tecnologia necessària per estar en contacte amb la gent que estimem. A través de missatges, trucades o trucades amb video. Aprofitem-ho.