

RECOMANACIONS SALUDABLES I POSITIVES DURANT EL CONFINAMENT

#Queda'tACasa

Quedar-se en casa salva vides!

Et brindem idees per a mantindre l'esperança i un bon nivell de salut i de benestar durant aquest temps

- **CREA UNA RUTINA DIÀRIA** [+ INFO](#)

Estableix una horari que incloga activitats de:

Llar

Treball

Oci

Salut

Dormir

Açò t'ajudarà a crear sensació de normalitat i productivitat, aquesta rutina ajuda el teu cervell i promou la calma.

- **TINGUES CURA DE LA TEUA HIGIENE PERSONAL**

Com si anares a anar al treball o a estudiar: dutxa't diàriament, canvia't de roba, arregla't, posa't bonic o bonica, mantingues neta la casa.

- **DISTRIBUEIX ELS ESPAIS DE TA CASA**

Per a moments diferents del dia, segons les persones que hi conviuu. Mantingues ordenats els espais comuns i distribueix tasques entre tots els de casa.

- **TINGUES CURA DE LA TEUA MENT I EL TEU COS** [+ INFO](#)

[+ INFO](#)

[+ INFO](#)

[+ INFO](#)

[Tin cura de l'alimentació](#)

[Mantín-te en forma](#)

[Mantingues la ment activa](#)

- **TINGUES CURA DE LA TEUA VIDA SOCIAL I D'OCI**

Parla amb els de casa, amistats i familiars en moments establits del dia. Cerca noves ofertes d'oci en línia diferents per a cada dia (un dia teatre, un altre cinema, un altre concert).

- **POSA LA TECNOLOGIA AL SERVEI DE LA TEUA SALUT** [+ INFO](#)

Les tecnologies de la informació poden millorar la nostra qualitat de vida sempre que aprenguem a usar-les.



GENERALITAT
VALENCIANA

Conselleria de Sanitat
Universal i Salut Pública