

9 consejos para un confinamiento saludable para las personas mayores



1 Manteneos informados solo con fuentes oficiales y de confianza.



2 Desconectad con actividades que os hagan sentir bien: escuchar música, leer, hacer respiraciones profundas, etc.



3 Hablad cada día con personas de confianza y expresadles vuestras preocupaciones cuando os surjan.



5 Cuidaos y disfrutad: mantened las rutinas diarias, tomad la medicación habitual e intentad planificar actividades diferentes según el día de la semana.



4 Preveníos siguiendo las recomendaciones generales: Quedaos en casa, lavaos a menudo y bien las manos, evitad tocaros la cara, usad pañuelos desechables y ventilad la casa al menos 3 veces al día.



6 Preparad comidas saludables con abundantes hortalizas, frutas frescas y de temporada, legumbres y alimentos integrales, y extremad las normas de higiene en el momento de cocinar y de ir a comprar.



7 Moveos: caminad por el pasillo y las habitaciones, haced una tabla de ejercicios físicos y estiramientos o ejercicios flexionando los tobillos y las rodillas.



8 Mantened la casa limpia, sobre todo las superficies de la cocina y del baño, y desinfectad los móviles, las tabletas y los mandos con toallitas.



9 Pedid ayuda si la necesitáis! A la familia, a los amigos o en vuestro centro de salud de referencia.



Haced el test de la app **STOP COVID19 CAT** 2 veces al día

La podéis descargar en vuestro móvil (para Android o para iPhone e iPad) o podéis acceder a través del navegador web.



► / Descargaos la aplicación **STOP COVID19 CAT**



► / Acceded a este enlace covid19xat.catsalut.cat