

CONSELLS PER A UN CONFINAMENT SALUDABLE

Programa cuida't
aproscom
fundació



1

MANTÉ LA RUTINA

ENTRE SETMANA MANTÉ L'HORARI I
LES RUTINES QUE FARIES AL CENTRE

2

CUIDA LA TEVA ALIMENTACIÓ



MENJA FRUITES I VERDURES CADA DIA

MENJAR SA ET FARÀ SENTIR MILLOR

3

MANTÉ ELS HÀBITTS D'HIGIENE



DUTXAR-SE, CANVIAR-SE DE ROBA,
RENTAR-SE LES MANS I LES DENTS



Programa cuida't
aproscom
fundació

4

MANTÉ ELS HÀBITS DE DESCANS

DORM 8 HORES A LA NIT, SI FAS SESTA MÀXIM
30MINUTS





MOV-TE



FES ALMENYS 30 MINUTS
D'ACTIVITAT
FÍSICA AL DIA

Programa cuida't
aproscom
fundació

6

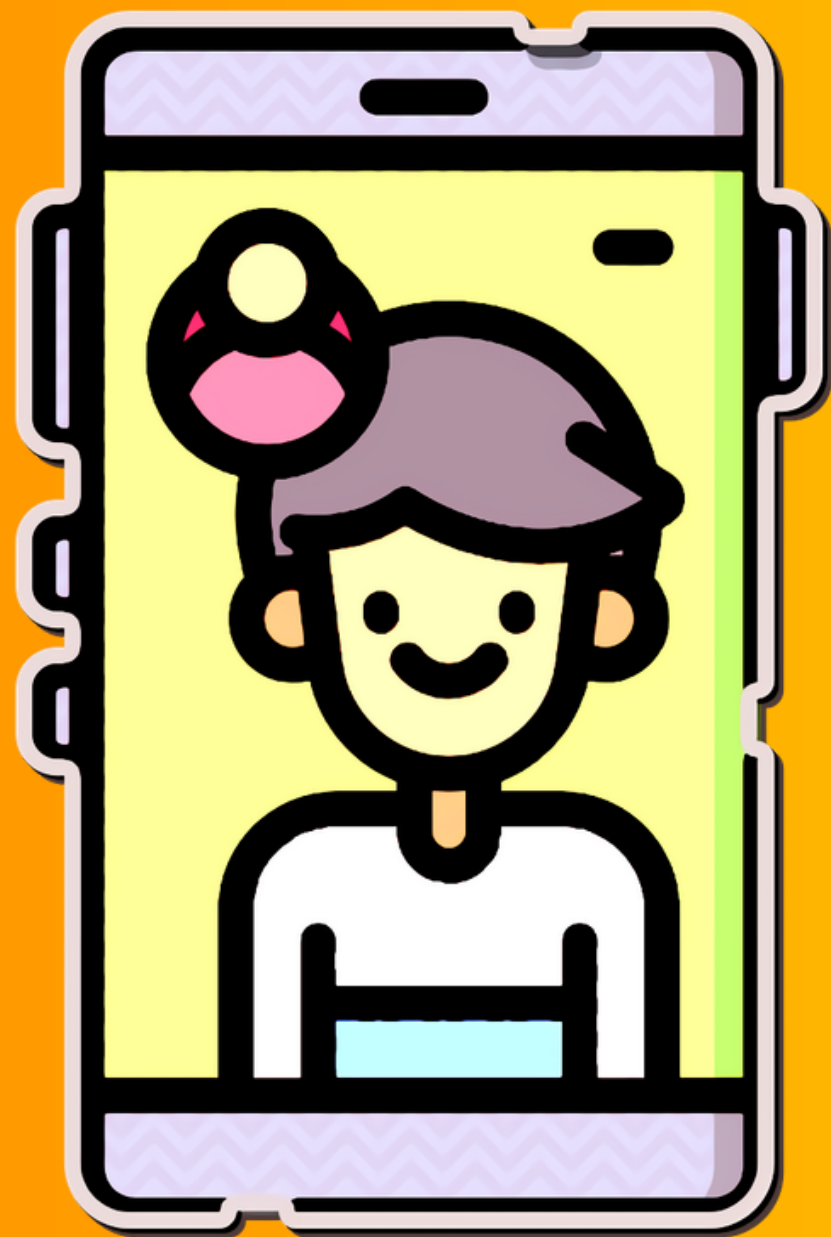
PREN EL SOL

CERCA ALGÚN ESPAI DE CASA AMB CLAROR O
DIRECTAMENT AL SOL AMB PREACAUCIÓ

Programa cuida't

aproscom
fundació





7

CONTACTA

CRIDA ALS TEUS AMICS, FAMILIARS, MONITORS

LES VIDEOCRIDADES SÓN UNA BONA OPCIÓ

8

APROFITA EL TEMPS



APROFITA PER FER AQUELLES COSES QUE
NORMALMENT NO TENS TEMPS DE FER



9

COMPARTEIX

APROFITA PER FER COSES AMB ELS TEUS
FAMILIARS O COMPANYS D'HABITATGE

10

ALERTA AMB LES PANTALLES



LIMITA EL TEMPS D'ÚS DE MOBILS, TABLETS, TELEVISIÓ

Programa cuida't
aproscom
fundació

ÀNIMS

JUNTS EN SORTIREM

Programa cuida't
aproscom
fundació