

## QUEDEM-NOS A CASA

Quedar-nos a casa és el millor que podem fer per frenar la transmissió del virus i protegir la salut de les persones més vulnerables. No pensem que som a casa perquè no ens deixen sortir, sinó que és un acte de responsabilitat per al bé comú.

## RECOMANACIONS PRÀCTIQUES PER INTENTAR EVITAR EL CONTAGI DEL COVID19

- Quan anem a comprar al Plus, posem-nos els guants abans d'agafar el carro.
- A dins del Plus mantinguem la distància amb les persones que trobarem també comprant.
- No toquem els aliments que després no ens quedarem.
- Quan deixem el carro a fora, és el moment de treure'ns els guants (no abans), i llançar-los al contenidor
- Anem a comprar sols, no hi anem acompanyats de ningú.
- No comprem més del que necessitem.
- Si anem a passejar el gos, anem-hi sols.
- A casa, no compartim tovalloles, draps de cuina... Fem servir mocadors de paper i llancem-lo després de cada ús.
- Rentem-nos les mans sovint, amb sabó durant 20 segons com a mínim fregant dit per dit i tota la ma.
- Quedem-nos a casa. Com menys sortim, millor.
- No ens quedem inactius. A casa podem fer exercici. Tots tenim cases amb dues plantes com a mínim. Pugem i baixem les escales tantes vegades com puguem, fem-ho al matí i a la tarda.
- No ens quedem tot el dia davant la tele. Aprofitem per llegir, fer mots encreuats, algun puzzle, fer solitaris (no jugar en grup), escoltar música, fer manualitats, pintar, dibuixar, cuinar, cuidar les plantes....i qualsevol cosa que ens vingui de gust.