

RECOMANACIONS PER A LA SUPERACIÓ DEL CONFINAMENT A DOMICILI AMB PERSONES AMB DISCAPACITAT



Ajuntament
de Rubí



1

Evitem l'excés d'informació

Només ens informarem en el moment del dia escollit (matí/ tarda/ vespre).

La resta del dia estarem ocupats fent activitats que no estiguin relacionades amb aquest tema.



2

Afrontament positiu

Enfocarem el nostre pensament en la certesa que, encara que sigui difícil, quedant-nos a casa estem salvant vides.



3

Ús de la tecnologia

Hem de fer un ús racional i dosificat de les eines de comunicació (whatsapp, trucades, facebook, etc). El més important és que ens serveixin per saber com estan les persones que estímem.



4

Mantinguem-nos actius

Busquem maneres de passar el temps a través de diferents activitats manuals, físiques, cognitives, relacionals, etc.

Per internet o gràcies a la imaginació, segur que en podem trobar moltes!

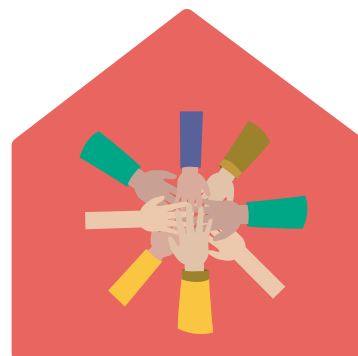


5

Planegem una rutina diària

Establir rutines i horaris ajuda a mantenir l'equilibri emocional, molt rellevant en aquesta situació.

Dissenyem-nos una pauta horària (hora de llevar-se, esmorzar, fer les activitats programades,...); els dies seran més amens i profitosos!



6

Tots els membres de casa som un equip!

Passem aquests dies junts de la millor manera; col·laborant, ajudant-nos, escoltant-nos, entenent-nos!



7

Mantinguem els hàbits d'higiene

És important dutxar-nos i rentar-nos bé, això ens proporcionarà benestar físic, emocional i psicològic. No oblidem tampoc mantenir una bona higiene bucal, tallar-nos les ungles, hidratar-nos,... I el pijama, només ens el posem per anar a dormir!



8

Mantinguem una correcta alimentació

Mantenir els horaris en els àpats habituals és important. Planifiquem els menjars de la setmana i fem una llista per sortir a comprar el mínim de vegades.

La piràmide alimentària ens ajudarà a saber els aliments més saludables!



9

Fem cas de les indicacions que fan arribar els canals oficials per a la prevenció del contagi

Quan tossim o esternudem, tapem-nos la boca amb un mocador d'un sol ús o amb la part del colze i tot seguit ens rentem les mans amb aigua i sabó. No compartim menjar ni objectes sense haver-los netejat primer. Si sortim al carrer, portem mascareta o un mocador de roba i, quan tornem a casa, ens rentem bé les mans. Mantinguem la distància de 2 metres entre les persones.



10

En el cas d'haver de sortir de casa...

La persona amb discapacitat ha d'anar sempre acompanyada d'una persona adulta responsable. Recordem portar sempre a sobre la targeta o certificat acreditatiu de la discapacitat.

**Per a més informació,
truqueu al 93 588 70 77**