

PÍNDOLES PER A AFRONTAR LA TRANSICIÓ CAP A LA *NOVA NORMALITAT*

RECOMANACIONS PSICOLÒGIQUES BASADES EN L'EVIDÈNCIA.

SOM UN ANTIVIRAL CRUCIAL

Recomanacions per a prevenir la COVID-19

La nostra responsabilitat individual és molt important en la prevenció de la propagació del virus

En el moment en què ens trobem ja podem realitzar **moltes de les activitats que fèiem abans** de l'estat d'alarma i, una cosa molt especial, **retrobar-nos amb les persones que estimem**.

És important continuar sent responsables en cadascun dels nostres moviments perquè d'això depén la nostra salut personal i la de tota la societat.

En la nova normalitat la COVID-19 continua propagant-se.

Si mantenim mesures d'higiene i distància de seguretat, prompte podrem estar molt més a prop. Ut recomanem:



- ✓ Renteu-vos les mans freqüentment amb aigua i sabó
- ✓ Cobriu-vos la boca amb l'avantbraç quan tossiu
 - ✓ Utilitzeu mocadors d'un sol ús i tireu-los a la paperera
 - ✓ Eviteu tocar-vos ulls, nas i boca
 - ✓ Eviteu tocar objectes d'altres persones
- ✓ Utilitzeu màscara en interiors i espais públics
 - ✓ Manteniu la distància de seguretat
- ✓ Si tossiu i/o teniu febre, quedeu-vos a casa



I RECORDEU: Sense pressa, cadascú té els seu temp.

Han sigut moltes setmanes d'aïllament. [Ningú és immune a sentir certa inseguretat o temor en aquest moment](#). Per a reprendre la seua vida amb la normalitat que espera, cada persona necessitarà el seu temp i el seu ritme. El més recomanable és que cada persona planifiqui quan i amb qui vol eixir i relacionar-se, de manera progressiva.