

La pandèmia de la COVID-19 ha desencadenat una crisi sense precedents. En aquests moments excepcionals **és necessari l'esforç de tots per a superar-ho.**

EVITA CONTAGIAR-TE O CONTAGIAR ELS ALTRES, ADOPTA LES MESURES D'HIGIENE SEGÜENTS



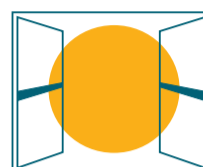
Renta't les mans regularment amb sabó o una solució alcohòlica; és la principal mesura per evitar el contagi. Consulta aquest enllaç per a una higiene de mans correcta o escaneja el codi QR



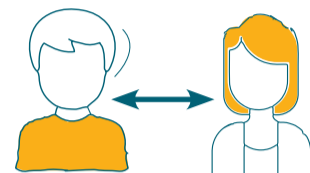
No et toquis els ulls, el nas o la boca sense haver-te rentat les mans abans.



Quan hagis de tossir o esternudar, tapa't la boca i el nas amb l'avantbraç o amb un mocador d'un sol ús



Mantén el lloc de treball ventilat



Respecta una distància de seguretat amb les altres persones (1-2 m, preferentment 2 metres o més)



No comparteixis objectes d'ús personal com ara coberts, gots o bolígrafs



Si fas servir mascareta o altres equips de protecció individual, recorda que són d'ús individual i que s'han d'emprar, mantenir i netejar segons els procediments. Consulta aquests enllaços per a col·locar i retirar de manera correcta mascaretes i guants o escaneja els codis QR



[mascaretes](#)



[guants](#)

CENTRA'T EN ALLÒ QUE TU POTS FER

CERCLE DE PREOCUPACIÓ

La por i l'ansietat són inevitables quan ens preocupem per coses que escapen al nostre control (com el nombre de contagis o les conseqüències econòmiques, etc.). Aquests pensaments són del tot normals, però no són gens útils.

CERCLE DE CONTROL

Centra't en allò que sí que pots controlar. Perquè allò que fas aquí i ara, és el que marcarà la diferència.

Si et sents abatut per pensaments i sentiments desagradables. Prova d'**ancorar-te** en allò que fas en aquell moment amb l'exercici **PROA**.

Atura't, deixa per uns instants allò que estiguis fent.

Respira profundament i para tota la teva atenció al flux d'aire que t'entra i et surt pels pulmons amb cada alenada.

Observa el teu món interior, els teus pensaments, els teus sentiments i les teves sensacions corporals, sense jutjar-los, ni intentar retenir-los o modificar-los, simplement observa'ls per prendre'n consciència, accepta'ls i deixa'ls anar.

Actua. Reprèn la tasca que feies, però aquest cop des de la calma interior, l'atenció centrada en el que vols fer i el convenciment que fas el que és correcte.



Exercici **PROA**

SI NECESSITES AJUDA PSICOLÒGICA, TRUCA AL 917 007 988
(SERVEI D'ATENCIÓ PSICOLÒGICA DEL MINISTERI DE SANITAT I EL CONSELL GENERAL DE PSICÒLEGS)



Recorda: **centra't en allò que tu pots fer.** És el moment de **sumar** esforços, perquè allò que fem **aquí i ara** marcarà la diferència.



EN NOM DE TOTS
Gràcies!