

# ÍNDEX

---

- NORMES QUE S'HAN DE SEGUIR .
- CONSELLS ÚTILS DURANT EL CONFINAMENT.
- ENTRETENIMENTS .
- EXERCICI FÍSIC .
- I DESPRÉS...

# NORMES QUE S'HAN DE SEGUIR

EL MÉS NECESSARI DE TOT ÉS LA HIGIENE, T'HAS DE RENTAR LES MANS SOVINT.

SI POT SER NOMÉS SORTIR PER ANAR A COMPRAR O ANAR A TREBALLAR .

SI SURTS, POSA'T MASCARETA I GUANTS PER PROTEGIR-TE DEL VIRUS, TAMBÉ HAS DE MANTENIR UNA DISTÀNCIA D' UN METRE I MIG O DOS AMB LES PERSONES QUE ET TROBIS.

NO VISITAR NINGÚ, AMICS, PADRINS, TIETS...



# CONSELLS ÚTILS DURANT EL CONFINAMENT

---

AIXECAR-TE A L'HORA.

ANAR-TE'N A DORMIR A L'HORA.

FER FEINA, LA QUE ENS MANEN DES DEL COLE, I SÍ EN VOLS FER MÉS, FES ALGUNS EXERCICIS D'ALGUNA ASSIGNATURA QUE ET COSTI.

COMPARTeix MOMENTS AMB LA FAMÍLIA.

MANTÉ EL CONTACTE AMB ELS TEUS AMICS, JA SIGUI PER ESCRIT O PER VIDEO TRUCADA.

# ENTRETENIMENTS

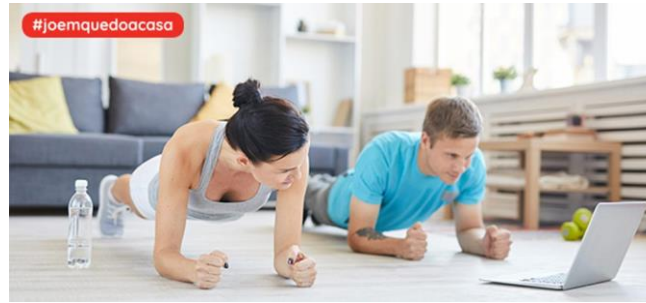




# EXERCICI FÍSIC

ÉS BO FER EXERCICI FÍSIC CADA DIA I SI NO POTS SORTIR DE CASA, LLAVORS S' HA DE FER A CASA UNA MICA.

COM PER EXEMPLE FER VOLTES PER CASA O SI TENS ALTRES APARELLS QUE ES PODEN UTILITZAR COM ...



# I DESPRÉS...

---

## ***QUAN TORNARAN ELS NENS/ES AL COL·LEGI ?***

DE MOMENT BARGALLÓ ANUNCIA, QUE SÍ S'ALLARGA EL CONFINAMENT TAMBE S'ALLARGÀ L'ATURADA DELS CENTRES ESCOLARS.

## ***QUAN PODREM ANAR A VEURE ELS FAMILIARS, AMICS, AMIGUES, PADRINS/ES ...?***

DE MOMENT ENCARA NO SE SAP, PERÒ SEGUR QUE ELS PADRINS/ES SERAN ELS DARRERS.

## ***QUAN S'AXEQUI EL CONFINAMENT PODRÉ QUEDAR AMB ELS MEUS AMICS O AMIGUES?***

DE MOMENT ES PODRÀ SORTIR EN UN HORARI MARCAT I EN COMPANYIA DELS NOSTRES ADULTS.

A group of healthcare workers, including nurses and doctors, are shown in a hospital setting. They are wearing blue scrubs, white surgical masks, and patterned bouffant caps. They are all clapping their hands, suggesting a celebratory or appreciative moment. The background is slightly blurred, focusing attention on the workers in the foreground.

PODEM AMB TOT EL  
QUE ENS  
PROPOSEM !!!