

1. INFORMAR-SE BÉ: Consulta canals oficials, evita la sobreinformació i contrasta els continguts de les xarxes socials.

2. INFORMAR BÉ ELS ALTRES: Si t'has contagiats, explica-ho de forma clara i ràpida. Evita escampar rumors i informacions falses. Si tens infants a càrrec teu, respon a les seves preguntes de manera entenedora, sense mentir ni alarmar. Si tens persones infectades a càrrec teu, ofereix-los suport emocional i material. Si tens persones ingressades en una residència, vetlla perquè estiguin ben informades i sàpiguen el motiu de l'absència de visites.

3. ORGANITZAR-SE: A casa, acorda la logística domèstica durant la quarantena (compres, cura dels familiars, espais aïllats, etc.) No donis res per suposat. A la feina, explica de forma clara i imminent la teva situació als teus superiors, equips i proveïdors, per poder prendre decisions i canviar rutines si cal. Si és possible pacta el teletreball i/o la delegació en altres persones, i estigues al dia de les mesures extraordinàries que pugui aprovar l'Administració.

Si has de treballar des de casa, estableix un espai i un horari al més semblant possible al que feies abans. Mantenir certes rutines t'ajudarà a mantenir l'ordre mental i la sensació de normalitat.

4. ESTAR CONNECTAT: No poder veure els teus en persona no significa no estar-hi en contacte! Truca'ls, envia'ls missatges, feu videoconferències... Us sentireu menys aïllats i més a prop.

5. CUIDAR-SE I PROTEGIR-SE: Segueix les recomanacions i mesures de prevenció de les autoritats sanitàries. Confia en la ciència i en el nostre sistema de salut. No prenguis més mesures de les necessàries. Això no et farà estar més segur i, en canvi, alimentarà la teva por i la dels que t'envolten, en especial la dels més petits. No facis consultes mèdiques supèrflues i fes vida normal en la mesura del que sigui possible.

6. RELAXAR-SE I DISTREURE'S: Accepta que hi ha una part de la situació que no pots controlar ni preveure. Utilitza tècniques per relaxar-te (respiracions profundes, ioga, meditació, activitats o moviments que ens facin sentir bé). [Intenta fer exercici](#) , sobretot si el teu confinament és preventiu. Gaudeix del teu temps lliure i de la [gran oferta d'oci en línia gratuït](#) de què disposes. Fes servir el sentit de l'humor.

7. TREURE'N LA PART POSITIVA: Tens un moment per parar i reflexionar sobre les teves prioritats. És una gran ocasió per compartir tasques domèstiques i donar-hi valor. Aprofita la calma per imaginar i crear: jocs per als infants, guions de teatre, poemes, il·lustracions, invents, projectes que tenies en un calaix. Recorda que només es tracta d'una situació temporal, passada la qual tots haurem après moltes coses.