



Avui més que mai cal tenir en compte els principis de la Promoció de la salut:

### **Cuidem-nos i cuidem**

La pandèmia del Covid19 que ens afecta i ens afectarà durant mesos, no solament en l'estat de salut poblacional, ja que segurament en uns dies s'aconseguirà, tal com ha passat en d'altres països, tan l'aplanament de la corba com la reducció de casos fins a la seva total o pràcticament total desaparició. Si no també per les conseqüències que està tenint en:

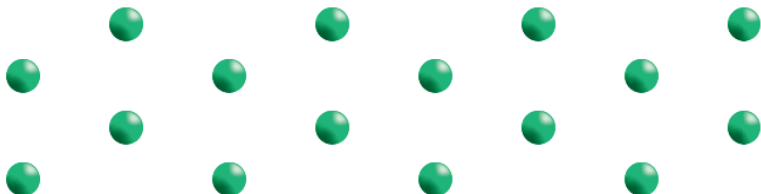
- Les persones confinades a casa durant setmanes, a nivell psicològic, a nivell econòmic.
- En els treballadors sanitaris, tan ara com després de, ja es parla que hi haurà molts casos d'estrés post-traumàtic.
- L'economia productiva, veurem com es recuperarà o com canviarà aquesta després de.

Des de la Xarxa volem donar unes recomanacions bàsiques pels treballadors:

1. Descansar el màxim possible un cop finalitzat l'horari laboral i dormir unes 8 hores.
2. Dirigir el pensament i l'atenció cap a temes diferents al Covid19, en els descansos i sobre tot quan s'està a casa.
3. Realitzar exercicis d'estiraments i de relaxació per tal de mitigar la sobrecarrega tensional, muscular i mental.
4. Alimentar-se equilibradament i hidratar-se bé. Anar de ventre cada dia.
5. Evitar tot allò que és tòxic pel nostre organisme: alcohol, tabac, begudes ensucrades, menjars amb un excés d'àcids grassos saturats.
6. No voler-ho abastat tot lo que abastariem en situacions normals, ara hi ha una prioritat i tot lo altre es secundari. Cal fer llista de prioritats i organitzar-se a nivell familiar d'acord amb això.

Secretaria de la Xarxa  
HPH-Catalunya

Email  
catedrapromociosaluthph@udg.edu  
Tel.  
+34 972 414 729  
Fax  
972 41 47 30





7. Si s'està en una situació complicada per la raó que sigui posar-ho en coneixement dels companys dels Serveis de Salut Laboral del Centre on es treballa, ja hi ha Centres Sanitaris que han organitzat un grup de suport als professionals.
8. Compartir les situacions amb les persones properes que us poden donar suport, no aïllar-se.
9. Parlar amb els membres de la Unitat Familiar perquè quedi clar quina és la situació i com haureu de funcionar aquests dies per minimitzar situacions no desitjades i perquè entenguin el que estàs vivint i t'ajudin en la mesura que cadascú pugui fer-ho.
10. Tingueu present que la ment governa el cos, per tant vetllem perquè la ment no estigui sobre tensionada, sobre pressionada ja ho està.

Tot el que us hem indicat en aquestes recomanacions es per tractar d'evitar la sobre tensió.

Secretaria de la Xarxa  
HPH-Catalunya

Email  
catedrapromociosaluthph@udg.edu  
Tel.  
+34 972 414 729  
Fax  
972 41 47 30

