



Altres anuncis

Avís

Avís del 20-3-2020 de mesures excepcionals per fer front a la infecció pel nou coronavirus (SARS-CoV-2) per a tota la població confinada.

Vist el Decret de l'11-3-2020 d'establiment de mesures excepcionals per la situació d'emergència sanitària causada pel nou coronavirus SARS-CoV-2

Vist el Decret del 13-3-2020 de modificació del Decret de l'11-3-2020 d'establiment de mesures excepcionals per la situació d'emergència sanitària causada pel nou coronavirus SARS-CoV-2

Vist el Decret del 14-3-2020 pel qual s'adopten mesures excepcionals addicionals per a la situació d'emergència sanitària causada pel coronavirus SARS-CoV-2

Vist el Decret del 17-3-2020 pel qual s'adopten mesures excepcionals addicionals per la situació d'emergència sanitària causada pel coronavirus SARS-CoV-2.

Vist el Decret del 18-3-2020 d'establiment de les mesures excepcionals per la situació d'emergència sanitària causada pel coronavirus SARS-CoV-2 relatives a la valorització energètica de determinats residus.

Vist el Decret del 18-3-2020 pel qual s'estableix la suspensió temporal dels centres autoritzats de triatge de residus.

Vist el Decret del 18-3-2020 pel qual se suspenen totes les fases de les licitacions públiques en el sector de la construcció, a causa de la situació d'emergència sanitària causada pel coronavirus SARS-CoV-2.

Vist el Decret del 18-3-2020 pel qual es modifica l'annex 2 del Decret del 17-3-2020 pel qual s'adopten mesures excepcionals addicionals per la situació d'emergència sanitària causada pel coronavirus SARS-CoV-2.

Vist el Decret del 19-3-2020 pel qual es deixen sense efecte part de les mesures adoptades pel Decret del 15-3-2020 que estableix la restricció en la venda de begudes alcohòliques, tabac i productes derivats.

En virtut dels decrets dels dies 11, 13, 14, 17, 18 i 19 de març, pels quals el Govern ha establert mesures excepcionals, atesa la situació d'emergència sanitària causada pel coronavirus SARS-CoV-2;

El Ministre de Salut informa sobre les mesures excepcionals per fer front a la infecció pel nou coronavirus (SARS-CoV-2) en relació als consells per a un confinament saludable per a tota la població confinada.

Romandre a casa durant un llarg període de temps pot alterar els hàbits de vida i crear cert malestar psicològic. Seguir alguns consells us pot ajudar a fer l'estada més agradable.

Manteniu una actitud positiva

- Quedar-vos a casa és el millor que podeu fer per frenar la transmissió del virus i protegir la salut de les persones més vulnerables.
- Penseu que sou a casa per un acte de responsabilitat i solidaritat. És una situació temporal i es tracta de viure-la de la millor manera possible. Decidiu viure-la com una oportunitat.
- Procureu mantenir un horari i una rutina diària.
- Dediqueu temps a algun passatemps o afició. Aquests dies hi ha un munt d'activitats d'entreteniment i cultura gratuïtes a Internet.

Trenqueu amb el sedentarisme i la rutina

La vostra llar és plena d'oportunitats per mantenir-vos actius:

- Feu les tasques domèstiques: escombreu, fregueu, netegeu els vidres, etc.
- Aproveiteu per fer les coses per a quals no tenim mai temps: bricolatge, endreçar armaris, roba, papers i calaixos.
- Quan mireu la televisió, aixequen-vos per canviar el canal en lloc de fer-ho amb el comandament. Mentre resteu asseguts podeu fer estiraments o exercicis flexionant els turmells i els genolls.
- Camineu mentre parleu per telèfon.
- Utilitzeu les escales quan aneu a comprar o a passejar al gos.
- No estiguen més de 2 hores seguides asseguts.
- Practiqueu exercici físic. Trobareu diverses opcions a través Internet; per exemple, podeu feu algun programa d'exercici físic suau o ioga.

Seguiu una alimentació saludable

- Aproveiteu que sou a casa per alimentar-vos de forma equilibrada.
- Potencieu el consum de fruita fresca i verdura del temps i llegums, i eviteu el consum d'aliments rics en sucres o greixos i el menjar ultraprocesat.
- Si piqueu entre hores, opteu per fruita seca o cereals integrals.
- Recordeu que la millor beguda és l'aigua.
- Romandre a casa comporta menys despesa energètica i el fet de no tenir ocupacions pot fer augmentar la sensació de gana.
- Intenteu fer els àpats plegats, dedicant-hi un temps adequat.
- Cuineu amb els infants i proveu noves receptes bones i saludables.

A l'hora de la compra

Feu la compra en línia quan sigui possible.

Si heu de sortir per fer la compra:

- Planifiqueu les vostres compres abans de sortir, per minimitzar el temps fora de casa.
- Aneu-hi sols. Eviteu anar-hi amb infants o persones grans o amb problemes de salut.
- Cal mantenir una distància d'aproximadament 1,5 metres amb les persones.
- Si veieu que hi ha molta gent, espereu-vos fora.
- Sempre és molt millor portar les vostres bosses, carrets o cistells.
- Eviteu tocar aliments que no us heu de quedar.
- No parleu, estossegeu o esternudeu a prop de cap aliment ni persona.
- Utilitzeu guants d'un sol ús per triar fruites i hortalisses.
- Pagueu amb targeta i eviteu utilitzar diners en metàl·lic.
- Aliments recomanables per al vostre rebost: fruites de temporada, ous, llet i els seus derivats, pa, pastes i arrossos, preferentment integrals, llegums i hortalisses.
- L'abastiment d'aliments està garantit; per tant, no és necessari acumular grans compres que puguin suposar malbaratament dels aliments.

No és necessari utilitzar la mascareta als espais públics si no és que us ho ha indicat un professional sanitari

Cal evitar tocar-se la cara i els ulls, evitar tocar superfícies, etc., i així que arribeu a casa cal que us renteu les mans ràpidament i a consciència

Fem servir les tecnologies

Internet, els ordinadors, les tauletes i els dispositius mòbils són els vostres aliats per fer teletreball, estudiar, fer gestions i gaudir del temps de lleure, però sobretot per mantenir-vos en contacte amb els vostres familiars i amics. Truqueu-los, envieu-los missatges, feu videoconferències. Us sentireu menys aïllats i més a prop. Quan utilitzeu aquests dispositius:

- Aparteu la mirada uns 20 segons cada 20 minuts a una distància d'uns 6 metres.
- Parpellegeu sovint.
- Manteniu una distància adequada entre els ulls i la pantalla.
- Inclineu les pantalles lleugerament cap enrere per evitar ombres i reflexos.
- Intenteu no utilitzar-les durant les 2 hores prèvies a anar a dormir.

Què fem amb els més petits?

- Procureu que mantinguin un horari i una rutina diària.
- Limiteu el temps que passen davant les pantalles: es recomana un màxim d'hora i mitja diària.
- Afavoriu el joc actiu sempre que sigui possible: jugar a fet i amagar, ballar, fer gimnàstica, etc.
- El joc educatiu també és una bona opció. Si ja saben llegir, els contes, els còmics i les novel·les infantils són una bona manera de mantenir-los entretinguts.
- També pot ser un bon moment per implicar-los en les tasques domèstiques.
- Expliqueu la situació: donem respostes clares, fem-los sentir segurs.
- Pregunteu als fills com es troben o si els preocupa alguna cosa:
 - Feu preguntes obertes sobre què saben del coronavirus, què els fa por i què els preocupa, feu servir un llenguatge adaptat a la seva edat, senzill i amb un to calmat. Encara que no ens n'adonem, les nenes i els nens ens miren i aprenen de nosaltres. Donem-los exemple.
 - Informeu-los que hi ha molts professionals sanitaris treballant cada dia per curar-nos i trobar una vacuna.
 - Pregunteu als fills com es troben o si els preocupa alguna cosa.
- És un bon moment per reforçar els hàbits d'higiene, per explicar i practicar conjuntament un bon rentat de mans, etc. Reforça els missatges d'higiene:
 - Han d'evitar tocar-se la boca, el nas i els ulls.
 - En el moment de tossir o esternudar és important tapar-se la boca amb el colze o amb un mocador d'un sol ús i llençar-lo.
 - Cal rentar-se les mans freqüentment amb aigua i sabó.
- Recordeu que han d'evitar el contacte amb població de risc: majors de 65 anys, persones amb patologies cròniques o multimorbiditat (hipertensió, diabetis mellitus, insuficiència renal, malalties cardiovasculars, càncer, MPOC, etc.), persones amb immunosupressió congènita o adquirida (també induïda per medicaments).

Altres recomanacions:

- Manteniu el contacte regular i freqüent amb les persones, familiars i amics, més vulnerables o que viuen soles. Avisem els serveis socials de persones en situació d'isolament.
- Podem trobar persones que pateixin excessivament davant d'aquesta situació. Tinguem cura de no augmentar les seves pors, escoltem-les amb paciència i respecte. A la vegada, aquestes persones tenen, habitualment, un professional de referència: metge, infermer, psicòleg, psiquiatre. Cal recomanar-los que contactin amb ells telemàticament i obtindran els consells més adients a la seva situació, o bé que facin ús del telèfon que ha posat a disposició el Col·legi Oficial de Psicòlegs d'Andorra: 809 031.

Aquest avís entra en vigor el mateix dia de la seva publicació al *Butlletí Oficial del Principat d'Andorra*.

Cosa que es fa pública per a coneixement general

Andorra la Vella, 20 de març del 2020

Joan Martínez Benazet
Ministre de Salut