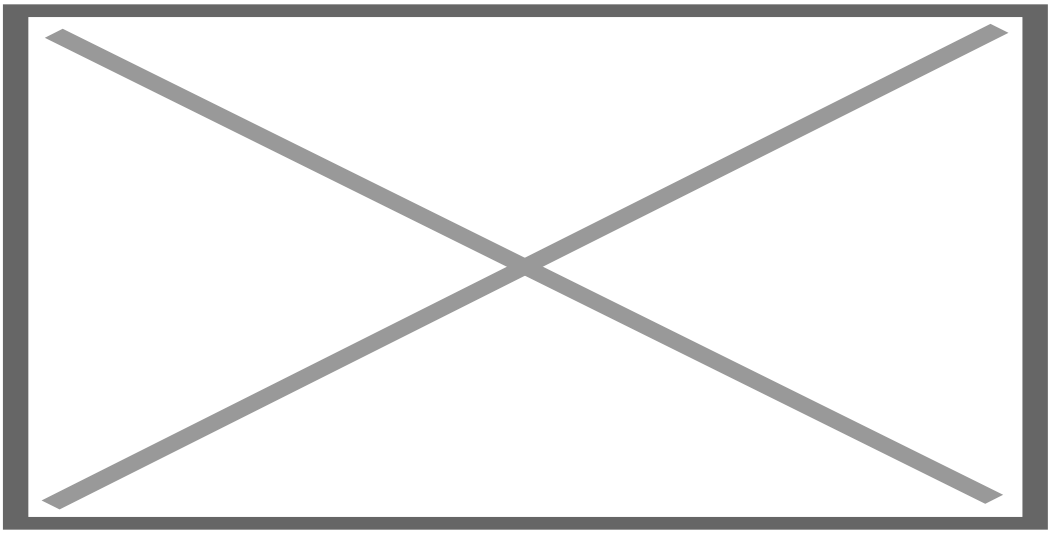
Ajuntament de Castellar del Vallès



Consells per a un confinament saludable

Aquests són els 5 consells principals que ens dona el Departament de Salut per ajudar-nos a tenir un confinament saludable:

1. Mantinguem una actitud positiva!
2. Activem-nos i trenquem amb el sendentarisme
3. Seguim una alimentació saludable
4. Aprofitem la tecnologia, però fem-ne un ús responsable
5. Si a casa hi ha infants, mantinguem horaris i rutines

Consulteu-los tots al document que trobareu a la dreta d'aquesta mateixa pàgina.

#joemquedoacasa

Ajuntament de Castellar del Vallès · Passeig Tolrà, 1 | 08211 Castellar del Vallès | Tel. 93 714 40 40