



Guia de bones pràctiques per al treball telemàtic durant el confinament per la COVID-19



ÍNDEX

1. INTRODUCCIÓ. TREBALL A DISTÀNCIA DES DE CASA
2. L'ÀREA DE TREBALL
3. EL LLOC DE TREBALL
4. SEGURETAT DE LA INFORMACIÓ I PROTECCIÓ DE DADES
5. ASPECTES ORGANITZATIUS DEL TREBALL
6. SALUT MENTAL. ASPECTES PSICOSOCIALS
7. L'ACTIVITAT FÍSICA. EXERCICIS RECOMANABLES
8. ALIMENTACIÓ SALUDABLE

NOTA

Per raons de claredat i economia lingüística s'ha utilitzat el masculí genèric; no obstant això, les mencions als treballadors s'han d'entendre referides també a les dones treballadores.

1. INTRODUCCIÓ

1. TREBALL A DISTÀNCIA DES DE CASA



La situació actual de pandèmia pel coronavirus i la normativa espanyola derivada, especialment el Reial decret 8/2020, ha forçat a fer que aquelles empreses, les activitats i estructures les quals ho permetin, optin preferentment pel treball a distància, de manera que els seus treballadors realitzin la seva activitat laboral des del domicili.

La majoria de les persones que actualment treballen a casa ho fan per una causa de força major. És probable que molts habitatges no disposin de llocs específicament concebuts per al treball de tipus oficina i haguem "d'aprofitar" el mobiliari i elements que utilitzem en la nostra vida quotidiana.

Integrar en l'entorn domèstic les obligacions de la feina té múltiples implicacions: l'espai físic i l'ambient que envolta el lloc de treball, el mobiliari (taules, cadires i accessoris) i els equips informàtics, la importància d'orga-

nitzar els espais i el temps per incorporar les rutines de l'activitat laboral en un context habitualment aliè, etc. A més, de vegades aquesta nova situació de confinament s'ha de compaginar amb la convivència amb altres persones i activitats, o en solitud i pot implicar disminució de l'activitat física, afectació mental i psicològica pel mateix confinament o per la mala alimentació. Tot això suposa una prova per a les empreses i treballadors que necessiten adaptar-se a la nova situació.

Des d'Unió de Mútues volem facilitar informació útil per a aquesta adaptació. El present document té per objecte sensibilitzar a empreses mutualistes i treballadors sobre aquelles situacions inconvenients derivades de la feina a distància des de casa, com aquelles que puguin suposar algun risc per a la salut de les persones (estrès, problemes musculars, aïllament social, etc.), i aportar recomanacions i mesures per prevenir aquests riscos.

2. L'ÀREA DE TREBALL



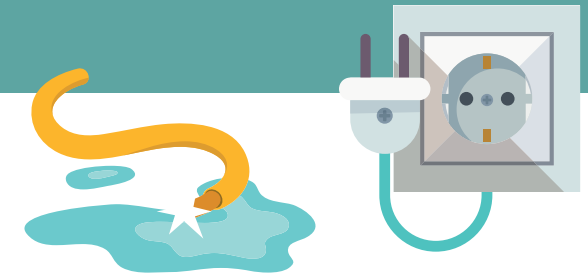
De cara a plantejar la casa com un lloc on treballar, encara que sigui de manera temporal, convé seguir certes recomanacions per aconseguir les millors condicions possibles.

S'ha d'identificar i adaptar **UN LLOC ADEQUAT** i un espai de treball propi, per a realitzar l'activitat, per a evitar canvis continus, i poder acostumar-se a treballar-hi.

- **DESTINA UNA HABITACIÓ O ZONA EN LA QUAL PODER DUR A TERME LES ACTIVITATS** amb espai suficient per al mobiliari i l'equip necessari. La situació ideal seria utilitzar una habitació com si fos un despatx en una oficina però si no és possible es pot usar el menjador. S'ha d'evitar treballar amb l'ordinador sobre els genolls o en taules molt baixes o altes.
- **INTENTA AÏLLAR-TE DE LA RESTA DE LA CASA** per evitar interrupcions i protegir la informació. Això serà més senzill en una habitació que en una dependència comuna, sobretot si hi ha més persones o activitats simultànies (domèstiques, atenció a menors o a gent gran, etc.).

- **EVITA ELS SOROLLS PER CONCENTRAR-TE MILLOR**, tant externs (veïnat, etc.) com interns de la casa (electrodomèstics, tasques domèstiques, nens, etc.).
- **IL·LUMINA ADEQUADAMENT L'ÀREA DE TREBALL.** Una il·luminació adequada disminueix la fatiga visual quan s'utilitzen ordinadors i altres dispositius. És recomanable la il·luminació general mitjançant llum natural i complementar-la amb llum artificial, especialment per a la il·luminació localitzada. Evita l'enlluernament i els reflexos amb cortines, persianes o estors.
- **REGULA LA TEMPERATURA PER A ESTAR CONFORTABLE.** Per a treballs de tipus oficina a llocs sense corrents d'aire, és recomanable entre 20 i 24 °C a l'hivern i entre 23 i 26 °C a l'estiu.
- **VENTILA EL LLOC DE TREBALL DE MANERA REGULAR** per a evitar que es carregui l'ambient i de manera que puguis mantenir unes condicions més agradables i higièniques de treball.

2. L'ÀREA DE TREBALL



Tingues en compte aquestes mesures **D'ORDRE I NETEJA GENERAL** per a garantir les condicions de seguretat:

- **ORDENA L'ESPAI** i mantingues els accessos sense obstacles (papereres, caixes, cables, calaixos oberts, etc.).
- Tingues la **TAULA I L'ESCRITORI NETS** i recollits quan acabis.
- **GUARDA ELS OBJECTES TALLANTS** (tissores, xinxetes, desgrapadora, etc.) després d'usar-los.



- **EVITA EMMAGATZEMAR OBJECTES EN ZONES DE DIFÍCIL ACCÉS** o a on puguin caure (especialment els més pesats).

Les **INSTAL·LACIONS ELÈCTRIQUES DOMÈSTIQUES** es dissenyen d'acord amb el Reglament de Baixa Tensió i les seves normes tècniques i disposen de sistemes de protecció contra sobrecàrregues, curtcircuits i contactes elèctrics directes o indirectes (en general, interruptors automàtics o diferencials que tallen el pas d'electricitat davant d'una incidència). Així i tot, tingues en compte aquestes recomanacions per a un ús segur:

- **NO UTILITZIS EQUIPS ELÈCTRICS EN PRESENCIA D'HUMITAT** o quan alguna part del cos estigui mullada.
- **FES SERVIR ENDOLLS I PRESES DE CORRENT ADEQUATS**. No facis servir equips elèctrics deteriorats (cremats, sobreescalfats, amb fissures, etc.).
- **NO TOQUIS MAI UN CABLE PELAT** o que estigui parcialment nu. Pot estar sota tensió.
- **NO SOBRECARREGUIS LA INSTAL·LACIÓ ELÈCTRICA**. Els endolls múltiples han de tenir una potència suficient per a suportar els equips que s'hi connectin.
- Utilitza bases d'endoll, clavilles i connexions que garanteixin la **CONNEIXIÓ A TERRA** dels equips.
- **DESCONNECTA** els aparells utilitzant la clavilla, **NO TIRANT DEL CABLE**.
- **NO MANIPULIS ELS EQUIPS** o la instal·lació si no estàs capacitat i, si ho fas, que estiguin sempre desconnectats.

3. EL LLOC DE TREBALL



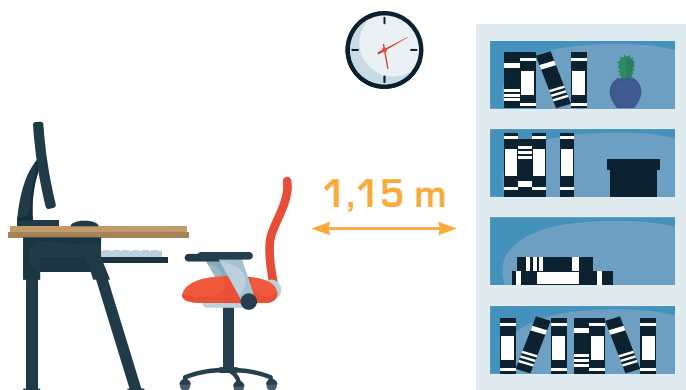
SERIA IDEAL DISPOSAR A CASA DE L'EQUIPAMENT AMB CARACTERÍSTIQUES PRÒPIES D'OFICINES COM:

- Cadira de treball amb seient de cantonades arrodonides i alçada regulable, amb 5 peus de suport i rodes que permeten el gir, respatllet recluable, recolzabraços, i amb els seus elements d'ajustament.
- Taula de treball de dimensions 160 x 80 cm, espai lliure sota la taula de 60 a 80 cm, alçada de la taula d'entre 70 i 77 cm, vores arrodonides i superfície de la taula poc reflectant.
- Pantalla d'ordinador independent, amb ajust de lluminositat, regulable en l'alçada i inclinació.
- Teclat independent de la pantalla, de superfície mat i inclinable.
- Ratolí que permeti la seva utilització còmoda tant per a persones destres com esquerranes.

No obstant això, pot passar que no es disposi d'aquest equipament específic i s'hagi d'improvisar un espai en una taula de menjador o en cadires que no són "d'oficina", o utilitzar un portàtil a "qualsevol" lloc de la casa.

En qualsevol cas, adjuntem unes recomanacions per configurar el lloc de treball i adaptar el millor possible el lloc a unes condicions ergonòmiques adequades.

3. EL LLOC DE TREBALL



DISTRIBUCIÓ D'ELEMENTS I ESPAIS EN EL LLOC DE TREBALL

- Situa el lloc de treball en paral·lel a les finestres i no de front o d'esquenes.
- Evita lluminàries molt brillants dins el camp de visió.
- Les fonts de llum no han de provocar enlluernament directe ni reflexos a la pantalla o la taula.
- Si la superfície de la taula és brillant, utilitza unes estovalles o roba per a cobrir-la.
- L'espai de treball ha de permetre els moviments i canvis de postura.
- Deixa espai suficient per moure't amb comoditat (1,15 m lliures darrere de la taula).
- Agrupa els cables d'equips per evitar que estiguin en zones de treball o de pas.
- És convenient disposar de suport de documents per a tasques d'introducció contínua de dades.

AJUSTAMENT DE LA CADIRA DE TREBALL I CURA DE LA TEVA POSTURA

- Apropa la cadira a la taula i, si pots, ajusta la seva alçada fins que la taula quedi a l'alçada dels colzes.
- Si no pots recolzar els peus a terra, utilitza un reposapeus (pots fer servir carpetes o caps de sabates)
- Mantingues el suport lumbar amb la regulació del respatllet. Si no és regulable utilitza un coixí.
- Seu ocupant la major part de la cadira i situa't de manera frontal a la pantalla i el teclat.
- Mantingues el tronc dret i la columna recta recolzant l'esquena sobre el respatllet.
- Recolza els braços formant un angle recte entre braç i avantbraç.
- Col·loca el teclat de 10 a 15 cm de la vora de la taula per poder recolzar els canells.
- Utilitza un suport de documents per introduir dades de manera intensiva.
- Situa la pantalla amb la seva vora superior a l'altura dels ulls (pots utilitzar un paquet de folis i un teclat independent en cas d'usar portàtil) i a una distància mínima de 55 cm.

DISPOSICIÓ DELS ACCESSORIS

- Reserva les zones més accessibles de la taula per a l'ordinador i l'espai per treballar.
- Evita acumular massa papers sobre la taula.
- Col·loca els accessoris en zones que no resultin útils per treballar.



3. EL LLOC DE TREBALL

CUIDA LA POSTURA AMB CADA DISPOSITIU



QUAN UTILITZIS ORDINADORS PORTÀTILS

Un portàtil és molt versàtil però utilitzar-lo assegut en una butaca o al llit, implica adoptar postures inadequades que, mantingudes en el temps, ocasionen molèsties i danys al sistema musculoesquelètic, especialment a la teva columna vertebral.

Si s'utilitza l'ordinador portàtil és recomanable connectar-lo a un teclat, pantalla i ratolí independents. D'aquesta manera es pot adaptar millor la disposició de l'equip a l'ergonomia de l'usuari. Si no es té una pantalla independent, es pot utilitzar un teclat i elevar l'alçada de la pantalla del portàtil per a treballs molt continuats.



QUAN UTILITZIS TAULETES

L'ús continuat de tauletes hauria de comportar una major cura de les postures adoptades. Així, convé recolzar-les sobre una taula per evitar una flexió excessiva de coll (com passa si es té sobre les cames) o una tensió de coll mantinguda (en cas de mantenir-la en tensió amb els braços estirats).

Hi ha solucions interessants com els faristols o les fundes que possibiliten mantenir la tauleta recolzada sobre la taula, formant un angle adequat per a la correcta visió.



QUAN UTILITZIS SMARTPHONES

Per utilitzar de manera continuada el mòbil (smartphone), s'ha de mantenir l'esquena dreta i, si és possible, recolzada.

Quan parlis amb l'smartphone, evita subjectar-lo amb l'espatlla i la cara girant el coll. Aquesta flexió lateral de coll implica una postura forçada tant per al coll com per als músculs d'elevació de l'espatlla, i això pot generar danys i dolors cervicals. Per evitar-ho, pots utilitzar el sistema d'àudio de "mans lliures" del mateix smartphone o un micròfon i/o auriculars auxiliars, que et permet subjectar l'aparell en una postura més neutra o recolzar-lo en una taula o superfície horitzontal propera.

Quan utilitzis l'smartphone per comunicar-te mitjançant missatges, whatsapp o realitzar consultes a Internet, situa'l una mica per sota de l'altura dels ulls i a 30 cm del pit aproximadament. Mantingues els canells i el coll rectes, i les espatlles relaxades. Per minimitzar prémer continuament i el temps d'interacció amb la pantalla, convé utilitzar els accessos directes i dreceres que indica el manual de l'equip.

3. EL LLOC DE TREBALL

EXERCICIS PER A UNA MILLOR SALUT POSTURAL

El treball continuat amb ordinadors implica postures mantingudes que poden generar trastorns musculoesquelètics (TME).

És convenient fer alguna pausa en la qual poder realitzar, de manera alternada, exercicis que ajudin a reduir la fatiga física, mental i visual, l'estrès i prevenir TME.

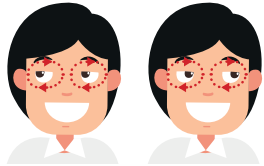
En l'àmbit físic i postural, convé no treballar assegut molt de temps seguit i destinar uns minuts a aixecar-se i fer altres activitats (trucades telefòniques, per exemple), passejar o realitzar algun dels exercicis proposats.

En l'àmbit visual, de tant en tant convé deixar de mirar la pantalla de l'ordinador o dispositiu per canviar la distància focal i realitzar alguns exercicis proposats per descansar els ulls i que t'ajudin a reduir la fatiga visual.

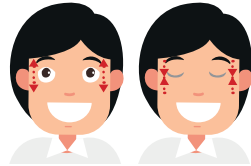
EN ALGUNA PAUSA DE LA FEINA, POTS FER AQUESTS EXERCICIS QUE T'AJUDARAN A TROBAR-TE MILLOR

DESCANSA ELS ULLS

Sense moure el cap, mantingues les espatlles i la mandíbula relaxades.



Mou els teus ulls en totes les direccions: cap amunt, avall, als costats i en cercles.



Obre bé els ulls i després tanca'ls amb força.



Escalfa les teves mans fregant les palmes entre si i posa-les sobre els ulls descansant el cap.

DESTENSA EL COLL I LES ESPATLLES



Mobilitza suaument el coll en totes direccions: gira cap als costats, baixa la barbeta al pit i també cap a cada axilla, mantenint uns segons cada posició.

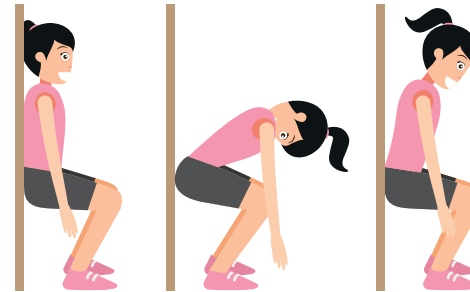


Recolza una mà sobre una altra i estira els braços cap endavant. Repeteix estirant per sobre del cap.



Dibuixa cercles amples amb les espatlles, lentament i amb els braços relaxats.

RELAXA L'ESPATLLA



Deixa caure el cap i després flexiona la columna lentament cap endavant. Puja lentament recolzant una vèrtebra cada vegada a la paret i finalment el cap.

Intenta recolzar la zona lumbar completament contra la paret contraient l'abdomen i els glutis.



Posa't uns segons a la gatzoneta agafat a un suport. Procura no aixecar els talons.

ALLEUJA LES MANS I ELS CANELLS



Tanca les teves mans el més fort que puguis i després obre-les completament.



Mou les mans flexionant els canells cap amunt. A continuació estén els canells cap avall i torna a la posició neutra.

4. SEGURETAT DE LA INFORMACIÓ I PROTECCIÓ DE DADES



El treball telemàtic des de casa implica l'accés a programes, plataformes o sistemes de forma o amb equips diferents de com es fa en treballar des d'instal·lacions de l'empresa.

A més d'atendre les instruccions rebudes per a la connexió en el teletreball, ús de programes, etc., s'han de contemplar mesures de seguretat de la informació i protecció de dades, i això comporta implicacions de responsabilitat per al treballador.

SEGURETAT DE LA INFORMACIÓ I TELETREBALL

Aquesta nova sistemàtica de treball requereix certs aspectes de seguretat que s'han de considerar per part del personal que porta a terme la seva jornada laboral des del seu domicili. El teletreball comporta una sèrie de riscos per a la seguretat de la informació que han de tenir-se en compte per part de tothom. Per això, les directrius als treballadors sobre el teletreball han de ser clares i exigir com a mínim les següents mesures de seguretat:

- S'han d'usar sempre les eines de connexió a l'entorn corporatiu proporcionades per l'empresa (VPN, plataformes de videoconferències, etc.).
- Quan s'utilitzi wifi cal recordar que aquesta ha de ser segura i estar protegida amb contrasenya.
- L'equip des del qual es treballa ha de disposar d'antivirus i tenir actualitzat el sistema operatiu, almenys amb les actualitzacions de seguretat necessàries.

- S'ha d'evitar deixar sessions obertes a l'entorn corporatiu, accessibles per tercers, ja que es podria comprometre o posar en risc informació confidencial.
- No s'han d'anotar, en llibretes o notes, usuaris i contrasenyes corporatius que puguin ser accedits o usats per tercers.
- L'accés en remot que se'ns proporciona per l'empresa no ha de ser usat per accedir des d'equips o entorns que no siguin domiciliaris.
- S'ha d'evitar imprimir el que no sigui necessari per controlar la informació exposada.
- Es recomana fer còpies de seguretat de la informació o seguir les directrius de l'empresa al respecte.

L'actual estat d'alerta davant d'aquesta guerra contra la COVID no està evitant que els cibercriminals aprofitin la gran vulnerabilitat ciutadana i de les empreses per augmentar més, si cap, els atacs malintencionats a través de campanyes massives de correus electrònics, proliferació de webs i

4. SEGURETAT DE LA INFORMACIÓ I PROTECCIÓ DE DADES

apps il·legítimes, que intenten enganyar l'usuari, aparentment informant de temàtica COVID-19, per aconseguir infectar els sistemes o robar les seves credencials. Per evitar caure en aquestes trampes et recomanem seguir i difondre entre els teus treballadors els següents consells:

- **Sigues prudent amb l'obertura de correus electrònics:** si no estàs esperant el correu, no té res a veure amb tu, està redactat amb faltes o és d'un remitent desconegut, sigues prudent i no obris els arxius adjunts ni cliquis els seus enllaços.

Aquí et proporcionem una senzilla infografia per detectar correus legítims dels quals no ho són.



- **Accedeix a les pàgines oficials** directament per a obtenir informació fiable i legítima: no cliquis en enllaços de WhatsApp, SMS, correus electrònics, etc. que poden redirigir a falses pàgines web.
- **Molt de compte amb descarregar apps no oficials:** pots comprometre els teus dispositius i les teves dades personals.
- **No difonguis informació no contrastada:** evita formar part de les cadenes de desinformació.

PROTECCIÓ DE DADES DE CARÀCTER PERSONAL

LEGITIMACIÓ TRACTAMENT DADES SALUT COVID-19 ENTORN LABORAL

En aquesta matèria, l'Agència Espanyola de Protecció de Dades (AEPD) ha aclarit que la legitimació del tractament sense el consentiment de l'interessat davant d'una situació d'emergència sanitària en la qual puguin imperar els interessos generals enfront dels drets individuals (i per part de les autoritats sanitàries), està contemplada en el Reglament General de Protecció de Dades (RGPD) en el seu considerant 46.

En el cas de l'entorn laboral, el tractament de dades de salut relacionats amb la COVID-19 sense el consentiment de l'interessat estaria legitimat quan:

“el tractament és necessari per al compliment d'obligacions i l'exercici de drets específics del responsable del tractament o de l'interessat en l'àmbit del Dret laboral i de la seguretat i protecció social, en la mesura que així ho autoritzi el Dret de la Unió dels Estats Membres o un conveni col·lectiu d'acord amb el Dret dels Estats Membres que estableixi garanties adequades del respecte dels drets fonamentals i dels interessos de l'interessat;” (Art.9b RGPD).

O, pel que fa als empleats i a l'ocupador, ja que aquest té obligacions legals sobre el seu personal:

[...] en matèria de prevenció de riscos laborals, i correspon a cada treballador vetllar per la seva pròpia seguretat i salut en el treball i per la d'aquelles persones a les quals pugui afectar la seva activitat professional a causa dels seus actes i omissions en el treball [...] Informe AEPD.

4. SEGURETAT DE LA INFORMACIÓ I PROTECCIÓ DE DADES

No obstant això, aquestes circumstàncies excepcionals no han de servir d'excusa per eliminar les mesures de seguretat i de protecció de dades que les empreses tinguin implementades i hagin difós entre el seu personal, i a més adoptar criteris de proporcionalitat per als tractaments de dades de salut amb relació a la COVID-19 en l'àmbit laboral.



APPS D'AUTODIAGNÒSTIC

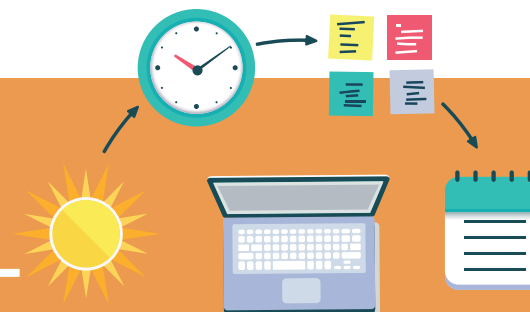
Sobre l'ús d'apps per motius de la COVID, l'AEPD adverteix i recomana: si els ciutadans utilitzen aplicacions o webs de les quals no en són titulars les autoritats públiques, sinó que pertanyen a entitats o persones privades, no existirà la legitimitat per al tractament de les dades. En aquest sentit, és important recomanar als ciutadans que siguin especialment curiosos a l'hora d'informar-se de qui, per què i amb quines garanties es tractaran les seves dades personals.



GEOLOCALITZACIÓ

Respecte a la possibilitat de realitzar una geolocalització dels ciutadans per motiu de la COVID-19, ha sorgit un enorme debat social, tenint en compte la minva de privacitat que aquest tractament suposaria per als ciutadans. Sobre aquest aspecte, l'AEPD manifesta en el seu comunicat que les autoritats sanitàries estarien legítimes al seu tractament en trobar-nos davant d'una crisi sanitària excepcional, en què mesures excepcionals han d'adoptar-se per tal de lluitar contra aquesta pandèmia; tot i que adverteix de la necessitat de tenir sempre en compte els principis de proporcionalitat i de no perdre de vista la finalitat del tractament d'aquestes dades.

5. ASPECTES ORGANITZATIUS DEL TREBALL



Treballar telemàticament de forma saludable va més enllà de disposar d'unes bones condicions del lloc i de l'entorn en el qual treballem. Treballar des de casa suposa, en una majoria de casos, trencar amb les rutines a què estàvem habituats i que teníem interioritzades (horaris pautats per arreglar-se i desplaçar-se al lloc treball, pauses establertes, entorn aliè al personal, etc.). Necessitem reeducar els nostres hàbits i generar noves rutines positives per treballar de manera eficient i saludable des de casa. Per a això cal contemplar factors d'organització del nostre treball. A continuació presentem algunes consideracions a tenir en compte:

NO ET QUEDIS EN PIJAMA!: aprofita per posar-te roba còmoda ara que treballes des de casa, però no et quedis en pijama. Dutxa't i posa't roba neta per a començar la jornada.

PLANIFICA EL TEU DIA: és molt important que organitzis i planifiquis com serà la teva jornada. Fes una llista de tasques i utilitza recordatoris. Planificar amb anticipació és recomanable per no perdre temps pensant el què has de fer. Estableix un horari per als àpats i mantingues petits moments d'evasió.

TREBALLA EN EL LLOC QUE HAS PREPARAT: mantenir la rutina de treball en el lloc que has seleccionat i preparat és important per a interioritzar les teves rutines, crear un hàbit i augmentar el rendiment. Et podràs dedicar a la feina sense interrupcions i amb tranquil·litat per concentrar-te.

COMPAGINA AMB LA RESTA DE LA CASA: sol·licita a les persones amb les quals convius que respectin el teu espai i horari.

COMPTE AMB LES XARXES SOCIALS!: pots distreure't fàcilment amb un missatge de WhatsApp o una notificació. Mantingues desconnectades les teves xarxes socials i apaga les notificacions per evitar la interrupció de la teva activitat.

TREBALLA QUAN SIGUIS MÉS PRODUCTIU: procura realitzar les tasques més complicades en el teu moment més productiu, normalment a l'inici de la jornada. Deixa les tasques més senzilles per als moments en què et trobis més cansat. No es pot ser igual de productiu durant tota la jornada!

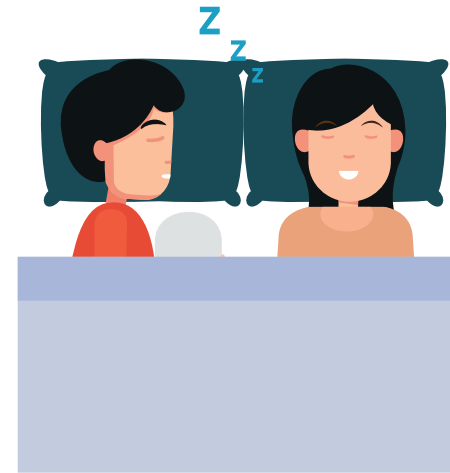
5. ASPECTES ORGANITZATIUS DEL TREBALL

MANTÉN-TE CONNECTAT: procura mantenir-te en constant connexió amb els companys i altres persones relacionades amb el treball a través de diferents eines TIC, no només per estar al corrent de què va passant sinó per parlar amb algú! Pots utilitzar trucades, missatges, WhatsApp, videoconferències o correus. Et facilitarà compartir necessitats i generar oportunitats per millorar.

FES DESCANSOS: treballar des de casa no implica no poder tenir algun descans. Fes pauses que et permetin estirar les cames, descansar els ulls i aclarir el pensament, això sí, procura fixar unes hores i una durada per aquestes pauses i així evitar allargar-les massa.

EN FINALITZAR EL TREBALL TINGUES EN COMPTE LA DESCONNEXIÓ DIGITAL: quan acabis la teva jornada o activitat, desconnecta i fes activitats del teu àmbit personal o familiar. Això et permetrà mantenir el teu propi espai. Si en acabar el treball continues utilitzant ordinadors o dispositius amb pantalles, la fatiga visual i mental s'acumularà.

Fora de les tasques pròpies de la feina, convé que limitis l'ús de pantalles i facis activitats com llegir un llibre, fer una mica d'exercici, practicar algun joc de taula, xerrar amb qui estigui a casa, etc. Evita una connexió digital excessiva que pugui tenir efectes negatius.



A NIT DESCANSA PER A REPOSAR BÉ: el descans nocturn és fonamental per recuperar-se del desgast físic i mental patit durant el dia, consolidar les capacitats memorístiques i consolidar els coneixements apresos. Dormir bé ajuda a tenir bones defenses i prevenir malalties, així com, reduir l'estrès, el qual sabem que pot fer disminuir el rendiment físic i intel·lectual. Tingues en compte aquestes recomanacions:

- Evita menjar abundants, dolços o begudes excitants i deixa que passin almenys 90 minuts abans d'anar a dormir.
- Relaxa't abans d'anar al llit, evita activitats intenses i l'ús continuat de TV o dispositius.
- Mantingues els horaris de la son.

6. SALUT MENTAL

ASPECTES PSICOSOCIALS



En situacions excepcionals, com la que afrontem a causa del brot de COVID-19, és normal sentir emocions negatives o difícils com, per exemple, por, angoixa o ansietat, i tenir pensaments que ens generin preocupació sobre la pròpia salut o la dels nostres éssers estimats, la feina, els plans de futur, etc., que hem d'aprendre a gestionar per cuidar i mantenir el nostre benestar psicològic.

QUÈ FER

Mantenir-se informat, confiar en la informació oficial que estigui verificada, útil i necessària, limitant al seu torn la quantitat de temps que dediquem a la recerca d'informació.

COM

- Pots actualitzar-te a través de la pàgina web de l'OMS o de plataformes de les autoritats sanitàries nacionals o locals.
- Fes-ho en moments específics durant el dia una o dues vegades.

Permetre i acceptar les emocions pròpies i les dels que ens envolten, expressar-les verbalitzant els temors concrets o escriure-les en un diari durant un espai de temps concret al dia.

COM

- Pots dedicar 30 minuts del dia a expressar a algú del teu entorn els teus sentiments o emocions negatives, o de manera íntima a través del paper com si fos un diari.
- Anima als que estan al teu costat a què també comparteixin amb tu les seves emocions, escoltant-los en rigorós silenci; de vegades, el millor suport és escoltar.

Planificar el dia anterior activitats diàries, d'oci i agradables, i activitats de relaxació d'acord amb els recursos i espais limitats que tinguis disponibles.

COM

- Fes-te una programació d'activitats la nit anterior en què incloguis temps de treball des de casa, jocs o activitats en família, lectura, tocar o escoltar música, practicar exercicis de meditació o relaxació, etc.
- Cal mantenir les rutines normals d'alimentació saludable, son-vigília, i fer exercici en la mesura que sigui possible.

6. SALUT MENTAL. ASPECTES PSICOSOCIALS

Relacionar-se i mantenir-se en contacte amb els familiars, amics i persones pròximes a través d'e-mail, xarxes socials, videoconferència i telèfon.

COM

- Amb la gent gran, planifica el contacte fent-los saber que esteu amb ells, trucant-los en moments fixos del dia i expressant-los que rebran l'ajuda que necessitin (compra, neteja personal, etc.).
- Amb els més petits, ajudant-los a trobar formes positives d'expressar emocions difícils, fomentant activitats creatives com el joc o el dibuix, mantenint les rutines familiars en la vida diària així que sigui possible.

Gestionar el temps en espais de treball no tradicionals.

COM

- Si el teletreball s'ha convertit en la teva nova modalitat laboral, defineix i crea un horari i una rutina, busca un lloc i espai idoni on puguis concentrar-te, treballa per objectius i marca pauses de descans.

Mantenir les distàncies.

COM

- En aquests moments la millor salutació és el teu somriure.

Creure en alguna cosa significativa.

COM

- Proposa't un objectiu peculiar per a aquest moment. Aprofita aquesta nova situació per a "construir" alguna cosa concreta.

QUÈ NO S'HA DE FER

ESTAR SOBREINFORMAT: l'excessiva atenció o informació a través dels diferents mitjans pot augmentar l'estrès i l'ansietat.

AMAGAR O REPRIMIR LES EMOCIONS NEGATIVES o no permetre que les persones del nostre entorn les expressin.

IMAGINAR EL PITJOR ESCENARI.

ESTAR INACTIU.

ESTAR AÏLLAT sense mantenir contacte social amb les persones que ens envolten o, si estem sols, amb els nostres éssers estimats a través de les xarxes socials.

I FINALMENT,

És important comprendre la realitat que ens envolta, ser conscient que si ens quedem a casa no és perquè "no ens deixin sortir", sinó perquè, gràcies a aquesta acció, es prevenen contagis i se salva la salut de tots. Afronta-ho de forma positiva.

"L'home no necessita realment viure sense tensions, sinó esforçar-se i lluitar per un objectiu o una missió que li valgui la pena". Víctor Frankl.

Ara, tots lluitem per un mateix objectiu: "vèncer la COVID-19", per això et demanem: **QUEDA'T A CASA!**



6. SALUT MENTAL. ASPECTES PSICOSOCIALS

EXERCICIS DE RELAXACIÓ I RESPIRACIÓ

Hi ha exercicis senzills de relaxació i respiració que et poden ser útils per a disminuir el nivell de tensió i poder concentrar-te. La respiració no només és necessària per oxigenar els nostres òrgans vitals, sinó que a més influeix en la regulació del nostre cervell i del sistema nerviós.

PRIMERS PASSOS PER A REALITZAR ELS EXERCICIS

1. **POSA'T UNA ALARMA** amb l'hora d'iniciar i acabar la teva pràctica.
2. **PRACTICA SEMPRE EN EL MATEIX LLOC.** Només si pots, si no, simplement practica. Però d'aquesta manera és molt més fàcil que cada vegada et concentris més.
3. **AVISA AL TEU ENTORN** que vols practicar, meditar, relaxar-te, etc. El que sigui per assegurar-te que entendran que durant un moment vols estar en silenci amb tu mateix.
4. **COL·LOCA'T SEMPRE AMB L'ESPATLLA RECTA.** No importa si seus a terra o en una cadira, el que importa és que la teva columna estigui recta. Així la teva postura també és atenta. Recorda que has d'observar atentament el teu interior.
5. **PRACTICA AMB ELS ULLS TANCATS.** Primer comença observant la teva postura, si hi ha tensions, com és la teva respiració natural, si estàs nerviós o tranquil, etc. Fes una primera presa de contacte amb el teu món interior.
6. **COMENÇA AMB LA RESPIRACIÓ INTEGRAL.** Aquest exercici t'ajudarà a concentrar-te més fàcilment en la teva respiració, ja que començar a observar la respiració natural pot ser un gran repte d'entrada.

Tria un lloc en el qual et sentis calmat, aquest serà el teu "racó de pau". Ja estàs assegut, tranquil en el teu nou racó de pau. Bé. Ja has establert la teva primera presa de contacte amb el teu interior. Llavors, ara...



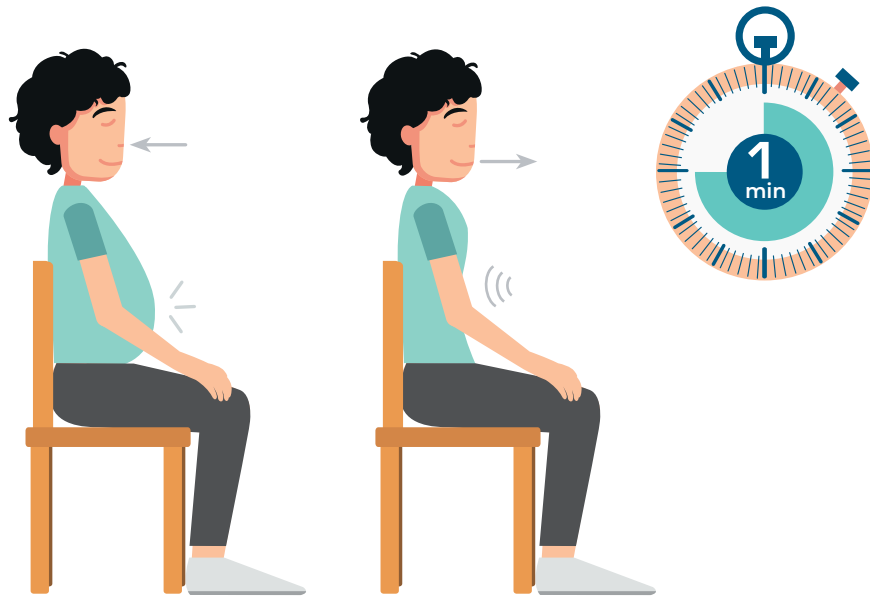
LA RESPIRACIÓ INTEGRAL

1. **RESPIRA 5 VEGADES NOMÉS AMB EL TEU ABDOMEN**, com si tinguessis prohibit moure qualsevol altra part del cos. Per a fer-ho treu tot el que puguis la panxa.
2. **RESPIRA 5 VEGADES NOMÉS AMB LES TEVES COSTELLES.** Sí, vull que facis servir només la part mitjana del tronc. La sensació ha de ser expandir-te cap a dreta i esquerra. Sent com t'eixamples.
3. **RESPIRA 5 VEGADES NOMÉS AMB EL TEU PIT.** Aquí la sensació és d'elevat-te cap amunt, com si creixessis. Pensa que al mateix temps aquest també és un exercici de dissociació i coordinació.
4. **ARA HAS DE RESPIRAR AMB AQUESTES TRES PARTS A LA VEGADA.** És el moment de la respiració integral. Per fer-ho torna a agafar aire amb el teu abdomen, després amb les costelles i fins arribar al pit.

Allarga tot el que puguis cada respiració. I després, deixa anar tot l'aire fins que tinguis la sensació de quedar-te buit.

Juntament amb aquesta respiració, pots realitzar una sèrie d'exercicis que t'ajudin a aconseguir un estat de relaxació i tranquil·litat.

6. SALUT MENTAL. ASPECTES PSICOSOCIALS



UN MINUT D'ATENCIÓ PLENA

Aquest és un exercici que pots portar a la pràctica en qualsevol moment del dia. L'objectiu és enfocar tota l'atenció en la teva respiració i prendre'n consciència durant un minut. Tanca els ulls, porta la teva mirada cap a dins, cap a la teva respiració. Respira amb l'abdomen i tracta d'inspirar pel nas i expirar per la boca. Centra't en el so i el ritme de la respiració. És molt probable que la ment deambuli (no passa res!), no lluitarem amb la ment, no li donarem diàleg. Si això passa, simplement torna a centrar l'atenció en la respiració. Mentre vas sentint que aquesta pràctica es va acostant a la seva fi, obre els ulls lentament o ajusta la teva visió. Pren-te el teu temps abans de continuar amb el teu dia. Gràcies per fer aquest exercici d'atenció plena.



PRÀCTICA INFORMAL. DROP (EN ANGLÈS STOP).

Hi ha un mètode molt senzill de **MINDFULNESS** informal el qual anomenem DROP (en anglès *STOP*), que ens pot servir per recuperar l'equilibri entre el cos i la ment i reduir també l'estrès i l'ansietat en la vida quotidiana.

D= Detingui's [Stop]

R= Respiri [Take a Breath]

O= Observi [Observe]

P= Prossegueixi [Proceed]

Són molts els moments del dia en què ignorem el que succeeix en el nostre interior. Donar-nos temps per aturar-nos, respirar i observar el que passa, incloent-hi els nostres pensaments, les nostres emocions i les nostres sensacions, ens ajuda a establir contacte amb la nostra experiència i a respondre més adequadament.

7. L'ACTIVITAT FÍSICA EXERCICIS RECOMANABLES



ÉS IMPORTANT PER A LA SALUT MANTENIR-SE ACTIU DIÀRIAMENT. Realitzar activitat física regular i adequadament a l'edat i estat de forma redueix el risc cardiovascular (hipertensió, cardiopatia, accident vascular cerebral) i altres afeccions com la diabetis i la depressió. És també una forma de millorar la salut musculoesquelètica i ajuda a mantenir controlat el pes.

En aquests temps en els quals estem a casa i queden pràcticament impedides les activitats a l'aire lliure, podem realitzar certes activitats físiques.

DURANT LA JORNADA DE TREBALL convé fer petites pauses en les quals realitzar exercicis senzills com caminar donant passos intensos aixecant els braços de manera alterna, posar-se dempeus i fer esquats o aixecar la cama des del lloc d'assegut.



EN ACABAR EL TREBALL és interessant reservar un temps per fer activitat aeròbica més duradora com caminar pel passadís o repeticions de taules d'exercicis de gimnàstica bàsics (ex. a Internet), sempre adequades a l'estat de forma i d'acord amb la seqüència: 1) preparar el lloc perquè sigui segur, 2) escalfar suaument, 3) realitzar la taula d'exercicis, 4) baixar el ritme i 5) realitzar estiraments a la fi.

D'altra banda, és interessant **REALITZAR EXERCICIS ESPECÍFICS D'ENFORTIMENT DE PARTS DEL COS, EN PARTICULAR DE L'ESQUENA**, tenint en compte que les jornades a casa tendeixen a ser sedentàries i amb activitats que impliquen postures mantingudes per l'esquena.

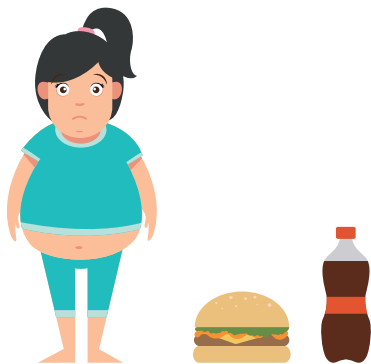


ES PODEN TROBAR EXEMPLES INTERESSANTS A L'ESCOLA D'ESQUENA D'UNIÓ DE MÚTUES.

<https://www.escuelaespalda.com/prevencion.html>



8. ALIMENTACIÓ SALUDABLE



L'emergència sanitària d'infecció per coronavirus ens ha obligat al confinament provocant una manca d'activitat quotidiana, una major inactivitat física, acompanyat de l'ansietat que genera un canvi bruscat d'hàbits en l'estil de vida i la preocupació per la salut dels nostres éssers estimats.

Tot això, juntament amb l'accessibilitat a menjar porqueria i el seu ús per combatre l'avorriment, entre molts altres factors, com menjar entre hores, excés d'hores asseguts i falta de son, està produint un caldo de cultiu òptim per generar malaltia.

Segons dades de la Societat Espanyola d'Obesitat (SEEDO), els experts calculen un increment mitjà proper al 5% en el pes dels nens i adolescents després del confinament.

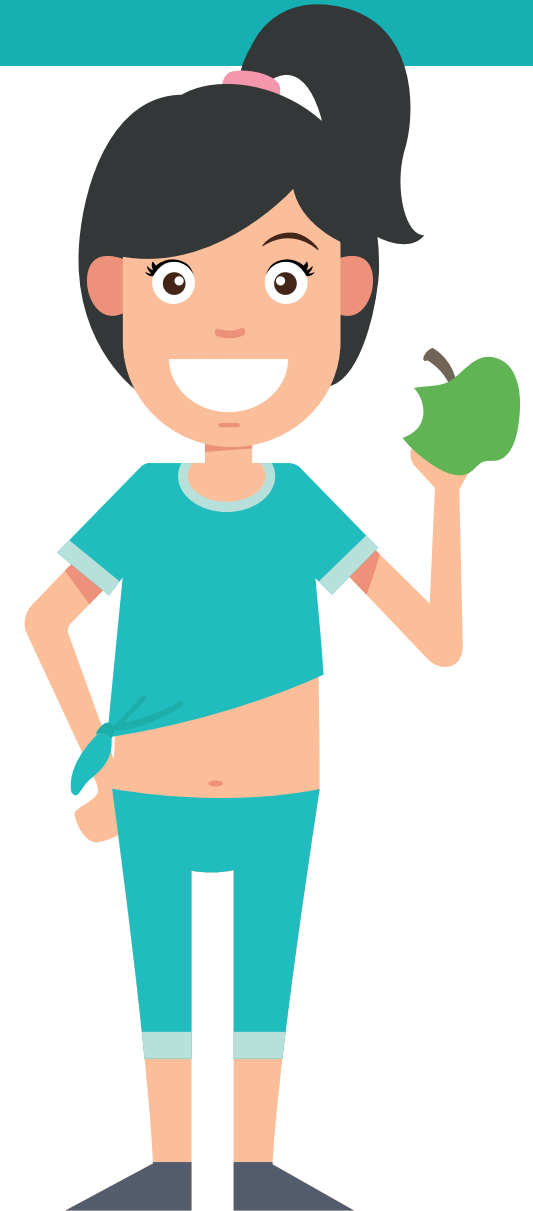
És sabut que els nens i joves tenen un risc especialment elevat de modificar negativament la seva alimentació.

COM PODEM CUIDAR LA NOSTRA ALIMENTACIÓ DURANT AQUESTA PANDÈMIA?

- 1. DESPERTA'T AVIAT I ESMORZA CADA MATÍ EN FAMÍLIA.** Necessites començar el dia amb molta energia. Un esmorzar saludable consisteix a incloure llet o un producte lacti (iogurt, formatge fresc), una peça de fruita, una mica de pa integral amb oli d'oliva i una ració de proteïna (ou, tonyina, etc.).
- 2. PLANIFICA ELS MENÚS:** ara hi ha temps de planificar i cuinar en lloc d'improvisar. Pot ser una bona manera d'aprendre a elaborar menús saludables segons els principis de la dieta mediterrània. Això inclourà fer una llista de la compra (que evitarà les compres compulsives i de productes processats, realitzant compres responsables i complint amb les normes del confinament), buscar noves receptes, o demanar receptes a les nostres mares i àvies, expertes en cuina tradicional i mediterrània. Implicar els infants en la programació dels menús, llistes de la compra i en l'elaboració dels àpats és una manera excel·lent de responsabilitzar tots els membres de la família en l'adopció d'una dieta saludable i fomentar bons hàbits alimentaris.
- 3. CONSUMEIX DUES RACIONS DE VERDURES I HORTALISSES AL DIA,** com a plat principal o com a guarnició; si no poden ser fresques, una altra bona opció són les congelades.

8. ALIMENTACIÓ SALUDABLE

4. Els **LLEGUMS**, que podem emmagatzemar durant llargs períodes, s'haurien de consumir **TRES VEGADES PER SETMANA**, com a plat principal o guarnició, ja que són una bona font de proteïnes vegetals i de fibra.
5. **CONSUMEIX PROTEÏNA DE QUALITAT**, com les carns blanques, peix preferentment fresc o congelat sense processament addicional (arrebossats, salses ...) i ous; peixos blaus, dues vegades per setmana; limita la carn vermella a un cop per setmana i pren lactis desnatats o semidesnatats.
6. **TRIA PRODUCTES INTEGRALS**, com pasta, arròs i pa integral, preferentment a l'hora del menjar principal.
7. **UTILITZA MÈTODES DE COCCIÓ SALUDABLES** com cuinar a la planxa, el vapor, o el forn, i utilitza l'oli d'oliva verge extra com a greix principal i evita els fregits.
8. **ES CONTINUA RECOMANANT LA FRUITA PER POSTRES**: tres racions al dia de fruita de temporada, que aguanta un temps d'emmagatzematge relativament llarg, com taronges, mandarines, pomes o peres.
9. **EVITA ALIMENTS RICS EN SAL**, sucres afegits i greixos poc saludables com els aperitius de bossa, pastisseria industrial, begudes ensucrades i, en general, productes processats.
10. **BEU AIGUA COM A PRINCIPAL BEGUDA** (indicat per a tots els membres de la família).





UNIÓ DE MÚTUES

Mútua Col·laboradora amb la Seguretat Social N.º 267

www.uniodemutues.net



Pla General d'Activitats Preventives de la Seguretat Social 2020



Línia assistencial 24 h
900 100 692
Accedeix des del teu mòbil

