

CAMINA CONTRA LA COVID-19

Si vius a prop de la feina
**t'aconsellem que hi vagis
caminant**, així evitaràs
aglomeració de persones i
afavoriràs un estil de vida
saludable.



BENEFICIS, a més de **prevenir** el risc de contagi de la **COVID-19**.

- Caminar 30 minuts al dia incrementa l'esperança de vida i redueix el risc de patir problemes relacionats amb el cor.
- Caminar diàriament activa el cos, ajuda a millorar les articulacions, i et pot ajudar a perdre pes, estimular la ment i reduir l'estrès.

ET RECOMANEM

ABANS DE SORTIR DE CASA

Renta't les mans, posa't la mascareta correctament, porta sempre un sobre de paper, per si te l'has de treure durant el trajecte, i solució hidroalcohòlica

DURANT EL TRAJECTE

- Higienitza't les mans, si toques cap superfície o la mascareta.
- Tria els recorreguts menys concorreguts, circula sempre pel costat dret en el sentit de la marxa.
- Evita creuaments innecessaris amb la resta de persones i mantén una distància de seguretat mínima d'1,5 m amb altres vianants.

EN ARRIBAR AL CENTRE DE TREBALL

- Segueix les instruccions que t'hagin donat per accedir a la feina.
- Respecta les distàncies amb els companys en l'accés.
- Renta't les mans.

