

FASES DEL DESCONFINAMENT

<https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/c/coronavirus-2019-ncov/ciudadania/desconfinament-progressiu/fases-del-desconfinament/>

El Pla de transició cap a una nova normalitat divideix el procés de desescalada en **quatre grans fases**. S'estima que cadascuna d'aquestes fases durarà dues setmanes.

Coronavirus SARS-CoV-2

https://www.youtube.com/watch?v=PGli_Y9G9UU&list=PLAydlOUpCxDbmbIJRRFPI-rNly0dalXBxh

Vídeo informatiu per aclarir els conceptes fonamentals que ha de conèixer la ciutadania sobre el coronavirus SARS-CoV-2.

Coronavirus i infants

<https://www.youtube.com/watch?v=CJ3Hrm4oZ9U&list=PLAydlOUpCxDbmbIJRRFPI-rNly0dalXBxh&index=16&t=0s>

Gemma Ricós, pediatra del CAP Drassanes, explica algunes mesures per protegir els infants del contagi per coronavirus.

Coronavirus SARS-CoV-2

Informació per a la ciutadania

<https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/c/coronavirus-2019-ncov/ciudadania/>

Informació sobre diferents temes que afecten a la salut dels infants i adolescents:

- Què es el coronavirus?
- Coronavirus i Infants
- Mesures de prevenció
 - ✓ Recomanacions generals
- Confinament
 - ✓ Consells per a un confinament saludable
- Gestió de les emocions
 - ✓ Consells per a famílies amb infants
 - ✓ Consells per a famílies amb adolescents

Sortida al carrer d'infants i adolescents

https://canalsalut.gencat.cat/web/.content/_A-Z/C/coronavirus-2019-ncov/material-divulgatiu/sortida-carrer-infants-i-adolescents.pdf

Infografia informativa:

- Qui podrà sortir i a quines franges horàries?
- Què es podrà fer en les sortides?
- I en cas de trobar-se coneguts i amics pel carrer?
- Mesures de protecció

Com afecta el coronavirus als infants?

https://www.youtube.com/watch?v=E6YwTk_moLY&list=PLAydIOUpCxDbmbiJRRFPI-rNly0dalXBxh&index=11&t=0s

Vídeo del Dr. Juanjo García, cap de Pediatria de l'Hospital Sant Joan de Deu

Respostes als dubtes de la nena Blanca sobre el nou coronavirus SARS-CoV-2 .

Com posar i treure la mascareta correctament

<https://www.youtube.com/watch?v=EKGO6SRjJWU&feature=youtu.be>

La Sonia Cabrero, auxiliar d'infermeria del CAP Bellvitge de l'Hospitalet de Llobregat, explica com posar-se i treure's una mascareta quirúrgica de manera correcta.

Recomanacions per a la sortida al carrer per fer esport

https://canalsalut.gencat.cat/web/.content/_A-Z/C/coronavirus-2019-ncov/material-divulgatiu/coronavirus-desconf-sortides-esport.pdf

La **pràctica esportiva i l'activitat física** és saludable i recomanable.

És important seguir les mesures de prevenció i protecció.

Horaris per a les sortides al carrer

https://canalsalut.gencat.cat/web/.content/_A-Z/C/coronavirus-2019-ncov/material-divulgatiu/coronavirus-desconf-sortides-carrer.pdf

En municipis de més de 5000 habitants

Pràctica esportiva / persones de més de 70 anys / Infants de menys de 14 anys

CANAL JOVENTUT- GENERALITAT DE CATALUNYA

COM TROBAR-HI SENTIT

Consells pràctica per a joves durant el confinament

http://jovecat.gencat.cat/web/.content/_documents/arxiu/salut/Guia_Joves_Confinats.pdf

En aquesta guia, la **Direcció General de Joventut (DGJ)** dona consells pràctics per aprendre a gestionar el confinament amb equilibri emocional, ànim de superació i esperit cooperatiu.