



Dolores ORTA

**Metgessa de l'escola**

*Version Catalan*



Davant aquest nou curs escolar que es presenta tan especial, m'agradaria poder enviar tres missatges a la comunitat educativa.

- Un primer missatge de serenitat per a poder treballar en un clima de benestar físic, mental i social. Encara que el coronavirus continua propagant-se i està molt present en els mitjans de comunicació, hem d'aprendre a viure amb aquesta realitat. Aquest virus ocupa molt espai en la nostra vida personal, familiar i social. Tractem de prendre una certa distància i no ens deixem vèncer per l'epidèmia de la por.
- Un missatge de prudència per a prevenir la propagació del virus en la comunitat educativa. El nostre PACC, Pla d'acció contra Covid-19, es va desenvolupar seguint les instruccions de les autoritats sanitàries. Estableix les mesures preventives que han de seguir-se per a garantir la salut de les persones, preservar els espais de treball i permetre la correcta gestió de la pandèmia. Per a la seva implementació, necessitem comptar amb la responsabilitat individual i col·lectiva de tots els membres de la comunitat educativa: alumnes, pares i personal.
- I finalment un missatge de salut. La salut que és física però també emocional i social. La salut que és un estat dinàmic que pot millorar si tenim en compte els factors positius que promouen la salut i la qualitat de vida. Parlem de salut en lloc de parlar de malaltia. Pensem a menjar bé, fer esport, tenir relacions socials saludables, no estressar-nos, dormir, cuidar la ment, ser positius... Així podrem millorar la nostra salut i tenir un sistema immunitari capaç de fer front a les malalties.
- Aconseguiu entre tots que aquest any escolar sigui el més reeixit possible. Si tots posem la nostra part de responsabilitat, segur que ho aconseguirem.

**Bon inici de curs**  
**Dolores ORTA**