



# ENTRADA NA CASA

1

## NON TOCAMOS NADA

QUITA O CALZADO, DEIXA A MOCHILA E ABRIGO NA ENTRADA



2

## LAVAMOS AS MANS

UTILIZA XABÓN E EMPREGA POLO MENOS 40 SEGUNDOS



3

## CAMBIAMOS A ROUPA

PON ROUPA CÓMODA (E A LAVADORA SI É NECESARIO)



4

## LAVAMOS AS MANS (OUTRA VEZ)

SOBRE TODO SI A CONTINUACIÓN VAS A COCIÑAR OU A COMER





# PROTOCOLO DE LIMPEZA

1

## VENTILACIÓN DIARIA

ABRE AS VENTANAS MÍNIMO MEDIA HORA

2

## LIMPEZA DIARIA DE SUPERFICIES

EMPREGA UN PANO MOLLADO CON AUGA E UN CHISCO DE LEXÍA PARA LIMPAR MESA, POMOS DAS PORTAS...

3

## BAÑO

REALIZA A LIMPEZA ENTRE 2-3 VECES POR SEMANA, EMPREGA LEXÍA OU PRODUCTO PARA LIMPAR O BAÑO.

4

## FREGADO DE CHAN

FREGA O CHAN A DIARIO, AUGA + TAPÓN DE LEXÍA





# SAÚDE



1

## MANTÉN OS HORARIOS

LÉVANTATE Á MESA HORA, MANTÉN HORARIO DE COMIDA, AUTOCOIDADO, DESCANSO...

2

## ACTIVIDADE FÍSICA

DEDICA UNS MINUTOS Ó EXERCICIO (ENVIAMOSTE VARIAS PROPOSTAS). FACER E AXUDAR NAS TAREFAS DE CASA A DIARIO, TAMÉN É UNHA BOA OPCIÓN .

3

## TEMPO DE OCIO

RESERVA UN TEMPO PARA FACER ALGO QUE CHE GUSTE (ENVIAMOSTE VARIAS PROPOSTAS) E DESCONECTA DA INFORMACIÓN CONTINUA SOBRE O CORONAVIRUS.

4

## MANTÉN O CONTACTO

CHAMA ÓS TEUS ACHEGADOS E COMPAÑEIROS DO MOVEMENTO ASOCIATIVO (PODES APUNTAR ABAIXO OS NUMEROS)

## NÚMEROS DE TELÉFONO

**Achegados:**

**Equipo terapéutico:**

**Movemento asociativo:**