



# QUEDA'T A CASA

per responsabilitat i solidaritat

**#joemquedoacasa**

**Per la teva salut, per la dels teus, per la de tots!**

Tots els equipaments municipals estan tancats al públic.  
Les activitats culturals i esportives estan cancel·lades.  
Les visites a la Residència Sant Gabriel queden suspeses.

## LES OFICINES DE L'AJUNTAMENT ESTAN TANCADES

Per contactar amb l'Ajuntament utilitzeu els serveis telemàtics



**SEU ELECTRÒNICA**

[www.centelles.cat/tramits](http://www.centelles.cat/tramits)



**TELÈFON**

938 810 375  
686 937 364 (24h)



**CORREU ELECTRÒNIC**

[centelles@centelles.cat](mailto:centelles@centelles.cat)

**PER A QUALESVOL INFORMACIÓ ESTEM A LA VOSTRA DISPOSICIÓ**

GRÀCIES PER LA VOSTRA COL·LABORACIÓ

**[www.centelles.cat](http://www.centelles.cat)**   



AJUNTAMENT DE  
**CENTELLES**

## QUÈ PUC FER PER PROTEGIR-ME?

- **Renteu-vos les mans freqüentment**, amb aigua i sabó o solucions alcohòliques 70%.
- **Tapeu-vos la boca i el nas** amb mocadors d'un sol ús o amb la cara interna del colze en el moment de tossir o esternudar i renteu-vos les mans de seguida.
- **Eviteu el contacte proper** (almenys una distància de 2 metres) amb persones que pateixen infeccions respiratòries i presenten tos, i no hi compartiu les pertinences personals.
- **Eviteu compartir menjar i altres objectes** sense netejar-los degudament.

### NOMÉS ES POT CIRCULAR PER LA VIA PÚBLICA PER



Adquirir aliments  
i productes farmacèutics  
de primera necessitat



Assistir i tenir cura de  
menors, gent gran  
i dependents



Rebre assistència  
als centres sanitaris



Desplaçar-se  
al lloc de treball



Anar a entitats financeres  
i asseguradores



Tenir cura de  
les mascotes

## CONSELLS PER A UN CONFINAMENT SALUDABLE



Manteniu una actitud positiva!



Activeu-vos i trenqueu amb el sedentarisme.



Seguiu una alimentació saludable i equilibrada.



Feu un ús responsable de la tecnologia i aprofiteu-la per contactar amb familiars i amics.



Amb infants, procureu mantenir un horari i rutina diària. Limiteu el temps davant les pantalles i afavoriu el joc actiu i educatiu.



Faciliteu el servei de recollida de residus. La deixalleria està tancada. La recollida de mobles queda ajornada.



Seguiu amatents als canals oficials de l'Ajuntament, de la Generalitat de Catalunya i l'Estat.



### **INFORMACIÓ ACTUALITZADA SOBRE CORONAVIRUS**

<http://canalsalut.gencat.cat/coronavirus>



**012** Consultes generals

**061** Salut respon. Urgències per coronavirus i sanitàries

**112** Emergències greus

