

#JoEmQuedoACasa #JoEmQuedoACasa #JoEmQuedoACasa

Candidatura Autònoma de Treballadors i Treballadores de l'Administració de Catalunya

CATAC **CRA** **C**

IAC
CATAC

Intersindical Alternativa de Catalunya

www.catac.cat sindicat@catac.cat Tel. 933173151

Canal Telegram 

Twitter 

Instagram 

Núm 17

Març 2020

En temps de Coronavirus... CUIDEM-NOS!!!

Recomanacions per cuidar la nostra salut mental durant el confinament pel coronavirus

Diferents professionals i entitats estan posant a disposició de la ciutadania recomanacions a seguir en aquests moments de crisi pel coronavirus.

Enllaços d'interès a diferent documentació de referència en aquest sentit:

- Col·legi oficial de psicologia de Catalunya: [recomanacions de gestió psicològica durant quarentenes per malalties infeccioses](#).
- Colegio oficial de psicología de Madrid: [orientaciones para la gestión psicológica de la cuarentena por el coronavirus](#).
- [Guia psicològica coronavirus: què sent i com puc gestionar-ho?](#) de l'Equip Pyscast
- [Cuidant la nostra salut mental en temps de crisi del Departament de Salut Mental del Consorci Hospital General Universitari València](#)
- [FRENANT AL CORONAVIRUS: Idees i suggeriments des de la Psicologia #soislosprotagonistas. Conjunt de textos, vídeos i àudios elaborats des de la Clínica de Psicologia de la Fundació Lluís Alcanyís de la Universitat de València](#)
- [Guies i orientacions \(general d'adults, en quarantena, per a la calma i per a pares-mares\) del Servei de Psicologia Aplicada de la UNED](#)
- [Àudios del Canal UNED per a l'afrontament psico-saludable davant l'alerta sanitària del coronavirus](#)

Telèfon d'assessorament psicològic:

A més a més, el col·legi oficial de Psicologia de Catalunya ha posat a l'abast de la ciutadania un telèfon d'assessorament psicològic. L'horari d'atenció telefònica és de 9 a 20 hores diàriament, inclosos els caps de setmana.



649 756 713



**La salut laboral és una part MOLT important de l'acció sindical
que desenvolupa la IAC CATAC**

Per qualsevol dubte o consulta ens trobareu a: salutlaboral@catac.cat

LA MILLOR DEFENSA, UNA BONA IAC CATAC! LLUITA AMB LA IAC CATAC! @CATAC_IAC