

## CONSELLS

## Com mantenir un confinament saludable

## Mantingueu una actitud positiva

Quedar-se a casa és el millor que podeu fer per frenar la transmissió del virus i protegir la salut de les persones més vulnerables. No penseu que no us deixen sortir, sinó que és un acte de responsabilitat per al bé comú. Preneu-vos-ho com una oportunitat per passar més temps en família i per desenvolupar l'enginy i la imaginació i buscar altres opcions de lleure. Llegiu, dediqueu temps a algun hobby o afició.



## Activeu-vos i poseu fi al sedentarisme.

Ser a casa no significa estar al sofà. Les tasques domèstiques són una bona manera de fer despesa energètica: escombrar, fregar, netejar els vidres, fer-se el llit, etc. Aproveiteu per fer el que no feu mai per manca de temps: endreçar armari, roba o papers. Poseu música i ballau. Aixequu-vos per canviar el canal de la tele i no ho feu amb el comandament. Camineu mentre parleu per telèfon, no estigueu asseguts més de dos hores seguides i intenteu fer algun programa d'exercici suau.



## Alimentació saludable.

Aproveiteu que sou a casa per alimentar-vos de forma equilibrada. Romandre a casa comporta menys despesa energètica del que és habitual. Consumiu fruita fresca, verdura i llegums i eviteu aliments rics en sucres i / o greixos i menjar ultraprocesat. Si piqueu entre hores, opteu per fruita seca o cereals integrals. La millor beguda és l'aigua. Si és de l'aixeta reduïrà viatges, envasos i residus i estalviareu. Intenteu fer els àpats amb tota la família sense mòbils ni tauletes. Al fer la compra, aneu-hi sols i penseu el que us cal per ser-hi el mínim de temps possible.



## Useu la tecnologia de forma responsable.

Internet, ordinadors, i dispositius mòbils són els vostres aliats per fer teletreball, estudiar, fer gestions i gaudir del lleure, però sobretot per mantenir-vos en contacte amb familiars i amics. Us sentireu menys aïllats i més a prop. A l'utilitzar aquests dispositius: aparteu la mirada uns 20 segons cada 20 minuts a uns 6 metres. Parpellegeu sovint. Mantingueu una distància adequada amb la pantalla. Inclineu la pantalla lleugerament cap enrere per evitar ombres i reflexos. Intenteu no utilitzar-les durant les 2 hores prèvies a ficar-vos al llit.



## Si a casa hi ha nens...

Encara que no vagin a l'escola, procureu que mantinguin un horari i una rutina. Limiteu el temps davant les pantalles: s'aconseja un màxim d'hora i mitja diària. Afavorir el joc actiu si és possible: fet i amagar, ballar, gimnàstica, etc. També el joc educatiu: peces de construcció, trencadossos, manualitats, càlcul, etc. Si ja saben llegir: contes, còmics i novel·les infantils. Pot ser un bon moment per implicar-los en tasques domèstiques.



El servei d'Oncologia Radioteràpica de l'Arnau, que treballa per als seus pacients, demana a la població en general que es quedi a casa.

## Primer mort fora de l'hospital

Salut confirma que un veí de l'Albi mort a casa tenia el coronavirus || L'antic seminari de la Seu acollirà pacients i hi ha un contagiad al parc de Gardeny

## REDACCIÓ

[LLEIDA] El departament de Salut va confirmar ahir un tercer mort per Covid-19 a Lleida. Es tracta d'un veí d'uns cinquanta anys amb discapacitat de l'Albi que va morir al seu domicili (vegeu la pàgina 7).

A més, va informar que s'han detectat dotze positius nous, per la qual cosa són 78 els infectats. D'aquests, va dir

que tretze són de la residència d'Àger (vegeu la pàgina 6), quatre dels quals es troben ingressats a l'hospital de Tremp, i un total de vint-i-vuit estan relacionats amb el viatge de l'Imerso a Benidorm.

A més, hi ha quaranta persones ingressades. En concret, 22 són a l'hospital Arnau de Vilanova —setze es troben estables en planta i sis, a l'UCI—;

deu més són a l'hospital Santa Maria—nou es troben estables a planta i un és a l'UCI—; els quatre d'Àger que estan estables a Tremp; un altre d'estable a l'hospital de la Cerdanya i tres persones que continuen ingressades en centres privats. Salut va dir que aquests tres últims es van dirigir directament a aquestes clíniques.

A més, una empresa del

parc científic de Gardeny va comunicar que un dels seus empleats ha donat positiu, per la qual cosa es procedirà a desinfectar l'edifici H1, on treballa l'infectat.

El gerent del parc, Miquel Aran, va assenyalar que "hi ha molt poca activitat" a les empreses, però alguns treballadors van demanar tancar per complet el parc.

## Agents de la Urbana demanen mesures de protecció

Al donar positiu un agent hospitalitzat

[LLEIDA] El guàrdia urbà de Lleida que va donar positiu per coronavirus i va ser traslladat al Vall d'Hebron continuava ahir al migdia greu. A més, hi ha sis agents confinats, després de ahir tres ho sol·licitessin. El sindicat majoritari de la Urbana, Asigull, va demanar que "a tots els policies que havien estat en contacte amb l'afectat se'ls sotmeti a les proves del Covid-19, a més que s'hauria de valorar que puguin estar en confinament". Va dir que "les mesures dictades al cos per la Paeria, a data 17 de març, preveuen que no pot prestar serveis qui pateixi símptomes, si ha estat en zones de risc o si ha tingut contacte directe amb un cas probable de



Agents de la Guàrdia Urbana, ahir en un control en un comerç.

coronavirus", per la qual cosa Asigull afirma que "s'està incomplint el protocol".

D'altra banda, el sindicat va denunciar la falta de material. "No hi ha prou sabó desinfectant, ni per rentar-se les mans, ni ulleres de protecció, ni màscares adequades, per la qual cosa sense prevenció suposarà que el ciutadà quedi desatès", va assenyalar i va recordar que

"el passat dia 27 es va sol·licitar protecció i la regidoria va dir que només crearia alarma social", per la qual cosa denuncia una "falta de previsió per part de la Paeria".

# Àger ordena tancar empreses a l'arribar a 16 positius a la residència, 14 dels quals ancians

A les persones grans s'afegeixen els dos professionals que també estan infectats || Quatre dels residents estan ingressats a l'Hospital del Pallars i la resta es troben aïllats al centre

X. RODRÍGUEZ / E. FARNELL

ÀGER | L'ajuntament d'Àger va ordenar ahir a la nit tancar part de les empreses del municipi per evitar la propagació del coronavirus. Ho va fer a través d'un decret d'alcaldia que dicta el "tancament de tota activitat empresarial", a excepció de "serveis bàsics i l'assistència als animals a les granges". Això suposa anar un pas més enllà de les restriccions establertes en el conjunt de Catalunya i Espanya. Aquesta decisió va arribar hores després que es confirmessin sis nous infectats a la residència municipal, amb la qual cosa la xifra d'afectats s'eleva a 16.

El decret assenyala que el tancament d'empreses es deu a "l'extensió de casos de Covid-19 a Àger" i que el consistori actua "seguint recomanacions de les autoritats sanitàries" per "evitar riscos innecessaris a la població".

L'abast d'aquesta mesura era encara incert ahir a la nit, ja que alguns negocis presten serveis bàsics i d'altres van tancar al declarar-se l'estat d'alarma. Prèviament, un ban publicat al matí insistia en la necessitat que els

## BROT

De moment no es coneix l'origen d'aquest brot, un dels més importants de Lleida

veïns es mantinguessin confinats i no sortissin tret que fos estrictament necessari.

Quant als ancians de la residència, quatre contagiats estan ingressats a l'Hospital del Pallars i deu estan aïllats en una ala de la residència habilitada per a ells. Quatre més van do-

DADES		
<b>16</b>	<b>14</b>	<b>2</b>
<b>CASOS A LA RESIDÈNCIA</b>	<b>ANCIANOS CONTAGIATS</b>	<b>PROFSSIONALS</b>
A la residència geriàtrica d'Àger s'han confirmat un total de 16 casos de coronavirus.	Catorze casos corresponen a ancians i quatre estan ingressats a l'Hospital del Pallars.	Dos dels treballadors del centre també han donat positiu en les proves de Covid-19.



Una de les persones grans de la residència d'Àger sense símptomes entrant ahir al centre.

nar negatiu en la prova, segons va explicar al matí l'alcaldessa, Mireia Brugués.

Aquest diari va intentar localitzar-la sense èxit després de la publicació del decret. A aquests 14 casos de residents s'afegeixen els dos empleats que també van donar positiu i que

eleven els casos a 16. Per la seua part, la conselleria de Salut va rebaixar la xifra d'interns encomanats a 13.

El d'Àger és un dels principals brots de Covid-19 a Lleida i se'n desconeix l'origen.

A més, vuit dels empleats de la residència estan de baixa, al-

guns amb símptomes de coronavirus. Això va portar l'ajuntament a fer una crida per trobar treballadors i voluntaris. Un dels empleats amb símptomes de Covid-19 resideix a Alins i l'alcaldia, Manel Pérez, va explicar que encara esperen que li facin les proves.

## L'ajuntament contracta tres professionals

L'ajuntament d'Àger va fer una crida dimecres per trobar treballadors i voluntaris perquè vuit empleats estan de baixa i alguns presenten símptomes de Covid-19. Van respondre dotze professionals i una desena de veïns, i el consistori ja ha contractat tres gericultors i no descarta incorporar més la plantilla.

L'alcaldessa, Mireia Brugués, va explicar en aquest sentit que els veïns d'Àger que s'han presentat com a voluntaris ja s'estan organitzant per col·laborar a la residència geriàtrica.

## Els restauradors portaran menjar a la residència

Restauradors d'Àger s'han ofert a portar menjar a partir d'avui a la residència perquè els dos treballadors de la cuina estan de baixa (un amb símptomes de coronavirus i un altre per una altra patologia). Davant la situació, es va contractar una persona perquè es fes càrrec ahir del menjar. L'alcaldessa, Mireia Brugués, va explicar ahir que mitja desena de restauradors d'aquesta localitat de la Noguera s'han afegit a la iniciativa i portaran avui menjar a la residència.

## Més municipis desinfecten carrers i equipaments

LLEIDA | Tàrrrega, Vielha, Tremp, Seròs, Bossòst i Vilaller s'han afegit als altres municipis de Lleida que desinfecten carrers per evitar possibles contagis de coronavirus. Almacelles, que ja va començar els treballs de desinfecció la setmana passada, els va reprendre ahir. A més, Mollerussa, Alcarràs, Agramunt, Torrelameu, Vilanova de la Barca, Torres de Segre, el Pont de Suert i les Borges també han esterilitzat carrers en els últims dies.



Imatge dels treballs de desinfecció de carrers a Vielha.

## Ribera d'Ondara, sense pa al 'tancar' Igualada

X. SANTESMASSES

RIBERA D'ONDARA | El municipi de Ribera d'Ondara s'ha quedat sense pa, ja que el rebia d'Igualada i les fleques d'aquesta localitat no en subministren des de la restricció de la circulació pel greu brot de coronavirus a la zona. Davant d'aquesta situació, el consistori ha intervingut per evitar que cap dels seus catorze nuclis en quedi desproveït i ha creat "una espècie de central de compres", en paraules de l'alcaldia, Fran-

cisc Sabanés. Així, el consistori rep les comandes dels veïns i un grup de voluntaris s'ocupa d'anar a comprar a la farmàcia i la carnisseria i se sospesa un sistema per proveir-se de pa i distribuir-lo per les cases de les persones més vulnerables davant del coronavirus al municipi.

Aquest sistema, d'altra banda, evita que els veïns d'aquesta localitat de la Segarra hagin de desplaçar-se i circular pels comerços locals.