



CONSELLS | Actualitzat el 27/03/2020 a les 10:12

5 errors que no has de cometre durant la quarantena



Poc a poc ens anem adaptant a la nova vida de confinats/des, però hi ha errors que és molt fàcil cometre i que poden fer que ens sentim més malament o que no siguem gens productius/ves. Te'ls expliquem perquè intentis evitar-los:

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;d.js.src='https://embed.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','playbuzz-sdk'));
```

[/playbuzz]

Si us està costant gestionar la distància amb la vostra parella, si us sentiu més angoixats/des de l'habitual o si necessiteu consell sobre com afrontar el confinament, podeu escriure de manera anònima al nou consultori de Confinats. Una persona experta resoldrà els vostres dubtes gratuïtament.

[consultori]5[/consultori]