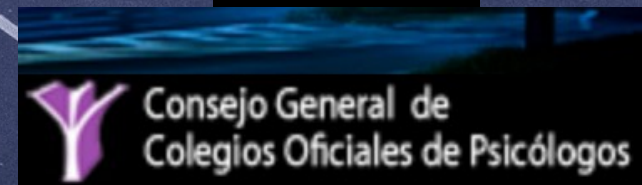
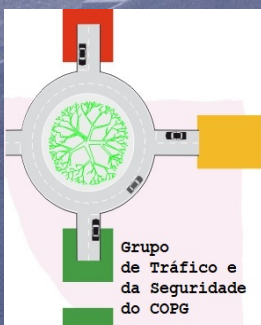


ABRIL, 2020 (EMERXENCIA SANITARIA COVID19)

MOBILIDADE SOLIDARIA: QUILÓMETRO CERO

ACENDE O COCHE DA REPONSABILIDADE E FAI CERO KILÓMETROS





A receita de tráfico: galletas psicológicas.

Unha solución preventiva en COVID19.

Ingredientes: solidariedade, compromiso, empatía, cooperación, serenidade, esperanza, responsabilidade individual e autocontrol.

Comensais: peóns, poboación xeral, agricultores, titulares de cans, condutores profesionais, persoal de seguridade privada e outros servizos esenciais.

-Pasos/Preparación:

Sabemos

Pensamos

Recordamos



-Tempo de preparación: DÍAS EN ESTADO ALARMA.



CONDUTORES AGRÍCOLAS



Sabemos

- Que quen queira comer ten que plantar, sementar e para iso hai que CIRCULAR.

Pensa

- Se enferman os agricultores, que comemos? Sodes a pedra angular do CIRCUÍTO.
- Intenta facer un uso razoable da maquinaria.

Recorda

- Aplicar todas as medidas de hixiene na manipulación alimentaria, cos animais e coa maquinaria.
- Manter as distancias e respectar os límites ao realizar os traballos agrícolas. Ata 500m. da casa e máximo dúas persoas por finca.
- Aproveitar para realizar outras actividades que non requiran circular con vehículos nin maquinaria.
- EVITAR ACCIDENTES ou lesións que requiran atención sanitaria.

CONDUTORES PARTICULARES E NOVEIS



Sabemos

- Que queres saír e que estrañas esas escapadas ou VIAXES de pracer.

Pensa

- O coche agora, mellor APARCADO. Xa terás tempo de usalo.
- Ademais, vas aforrar no mantemento e consumo do automóbil.
- Acende o coche da responsabilidade e fai cero quilómetros quedando na casa.

Recorda

- Usar o coche o mínimo permitido e indispensable.
- Limpar/desinfectar o seu interior cando uses o vehículo.
- Circular en casos excepcionais, un só por vehículo, ou dous no caso de menores/discapitados sentados atrás e en disposición diagonal.

ESTÁN APRAZADAS TODAS AS CADUCIDADES DOS PERMISOS DE CONDUCIR ATA 60 DÍAS DESPOIS DE LEVANTADA A SITUACIÓN DE ALARMA.

PEÓNS E FAMILIAS



Sabemos

- Que toca PARAR e manter a calma.

Pensa

- É momento de baixar o ritmo, de pasear polo fogar, de repartir tarefas, de mudar as rodas por pantuflas.
- É tempo de pensar nos demais.
- É momento de carreiras virtuais pero sen pasarse de quilómetros.
- NON ADIANTES acontecementos, procura ir día a día.

Recorda

- Poñer ao mal tempo boa cara.
- Guiar a vida expresando as túas emocións e sentimentos.
- Procurar pagar con tarxeta.
- MANTER AS DISTANCIAS DE SEGURIDADE.



CONDUTORES PROFESIONAIS



Sabemos

- Conducir así é **MOI DURO**, nunca pensaches facer tantos quilómetros en solitario, sen poder comer quente.
- Queremos darvos as gracias por seguir operativos estes días difíciles para manter os servicios mínimos.

Pensa

- O mundo detense para que ti pases por iso tes autopistas e estradas libres.
- As emocións negativas que sintas son normais, non loites contra elas pero non permitas que dominen os teus pensamentos.
- Necesitas serenidade, prudencia, é o momento, máis que nunca, de realizar unha **CONDUCCIÓN ATENTA**.

Recorda

- **DESCANSAR**, agora non o dí o disco do camiión pero si as túas capacidades perceptivas, que non son ilimitadas.
- Non infravalorar a conducción, é unha tarefa que require un nivel alto e esixente de atención e concentración.
- Atender o estado emocional é determinante para **PERCIBIR** ben a información necesaria para conducir con seguridade e sen distraccións.

O MÁIS IMPORTANTE: NON CORRER E VOLVER Á CASA.

PERSOAL DE SEGURIDADE PRIVADA



Sabemos

- Que estades en **PRIMEIRA LIÑA**, xunto coas forzas e corpos do Estado, axudando a executar as medidas ordenadas.
- Para conter a expansión do **COVID-19** en: supermercados, hospitais, estacións, prisións, instalacións críticas...

Pensa

- Na importancia do servizo que prestades para o control de persoas, vehículos, protección de empregados, clientes e usuarios dos distintos servizos.
- O teu traballo é moi necesario para salvar vidas e realizalo con moita **PROFESIONALIDADE**.

Recorda

- Evitar a **infoxicação**, seleccionar e limitar a **sobreinformación**.
- Compartir experiencias cos compañeiros, expresar os sentimentos e preocupacións con xente de confianza.
- Potenciar o humor, buscar tempo para relaxarse e descansar.
- A profesionalidade está en **NON PERDER O CONTROL** e ti sabes lidiar con estas situacións.
- Non esquezas mostrar unha postura relaxada, unha linguaxe adecuada e unha posición verbal conciliadora.
- Usar o sorriso, é un xesto de apertura que transmite ás persoas máis tranquilidade.

DONOS DE CANS

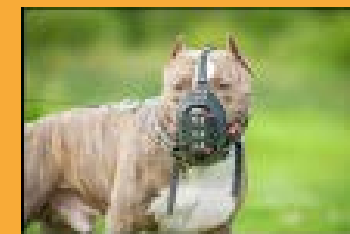


Sabemos

- Que é o momento de **AXUSTAR HORARIOS**, rutinas e alimentación.

Pensa

- Atender aos cambios de comportamento do animal por estrés.
- A posibilidade de facer adestramentos adaptativos necesarios no afrontamento como **FAMILIA MULTIESPECIE**.



Recorda

- Levar a documentación en orde, se se trata dun can potencialmente perigoso, páséao con correa e boceira.
- Non provocarlle cambios de ritmo, alimentación, tempos de actividade e descanso.
- Coidar a relación cos animais, é unha das mellores formas de **COMBATIR O ESTRÉS**, e nestes momentos máis.

VOLVEREMOS Á NORMALIDADE...

SABEMOS

- ❖ QUE, CANDO VOLVAMOS Á NORMALIDADE, OS PRIMEIROS DÍAS PODEMOS ATOPARNOS CUNHA CIRCULACIÓN CAÓTICA E EN ESTAMPADA.

PENSA

- ❖ EN “DEIXAR PARA OUTRO DÍA” OU EN “NON TEÑO PRÉSA NINGUNHA”, PORQUE NESTES DÍAS APRENDÍN O QUE VALE A VIDA.
- ❖ CANDO VOLVA SAÍR, VOU PENSAR BEN COMO FACELO, ANTICIPARME, PARA FACELO DE FORMA CALMADA.
- ❖ “REALIZAREI UNHA CONDUCCIÓN CONCENTRADA E TRANQUILA, COA IDEA DE SER TOLERANTE COS DEMAIS NAS ESTRADAS” .

RECORDA

- ❖ A URXENCIA NON É O MÁIS IMPORTANTE, TRÁTASE DE CONDUCIR COA MÁXIMA PRUDENCIA.
- ❖ SAIR CON MÁIS MÁRXE DE TEMPO E CUMPRIR ESTRITAMENTE AS NORMAS DE CIRCULACIÓN.
- ❖ ESPERAR UNS DÍAS DE ADAPTACIÓN ATA QUE A NORMALIDADE VOLVA IMPERAR NA CIRCULACIÓN PARA EVITAR SUCECOS OU INCIDENTES.
- ❖ SAÍR DE FORMA ESCALONADA E PRIMANDO A SEGURIDADE.

"... TRÁTASE DO QUE
ESTÁ DENTRO DO PLANO
E DO QUE ESTÁ FÓRA"

Martin Scorsese

ADIANTE!... E A SAÍR DESTE TÚNEL CON MAIOR
CONCIENCIA VIARIA!