



MANUAL BÀSIC PER PODER SEGUIR ARXIVANT I FENT GESTIÓ DOCUMENTAL DES DE CASA DURANT LA FASE DE CONFINAMENT PER L'EPIDÈMIA DE COVID-19



Serveis mínims de la secretaria de l'AAC:
<https://arxivers.com/informacio-de-servei-per-als-associats/>

**L'AAC és
AMB TU**



La resta de vocalies són al vostre servei per a consultes especials o que cregueu que us podem ser d'utilitat:
<https://arxivers.com/lassociacio/junta-i-comissions/>

recursos FONAMENTALS en relació al COVID-19

Recomacions del CatSalut per prevenir el contagi i l'expansió del COVID-19:
<http://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/c/coronavirus-2019-ncov/>

Descarregat, si encara no ho has fet, l'aplicació de seguiment dels teus símptomes: <https://covid19xat.catsalut.cat/>

TREBALLA, PERÒ PENSA TAMBÉ EN TU MATEIX I EN ELS TEUS

- Estem passant per moments d'emergència sanitària que semblen no tenir precedents, tot i que sabem que d'epidèmies i de pestes n'hi ha hagut sempre. Fa por. Imagineu-vos l'afectació de la malaltia en algú que estigui amb les defenses baixes. Manteniu-vos fermes si és possible. Reconeixeu les vostres emocions, sigueu més pacients, més empàtics i vetlleu per vosaltres i els altres.
- Fixeu-vos rutines i límits del treball que s'adaptin al ritme vital a casa vostra i amb els vostres. No heu d'estar connectats 24 h durant els 7 dies de la setmana (tret que estigui a la descripció del vostre lloc de treball!). Necessiteu temps de treball, temps per la cura de la família, dels amics i temps per a vosaltres mateixos. Compartiu aquests moments també amb els vostres companys de feina. No cal·leu, par·leu i compartiu sensacions. Comuniqu·eu-vos!
- Penseu a llarg termini, no en els fets immediats ni propers. Imagineu quina feina voldríeu fer o on voldríeu treballar d'aquí deu anys.
- No us quedeu sols.



ELS BECARIS I ELS ESTUDIANTS

Hi ha feina que el personal becari i els estudiants poden fer des de casa. Mireu de garantir que la vostra institució els permeti treballar a distància. Molts becaris confien en el salari procedent del seu esforç per a la pròpia supervivència, i molts estan neguitosos pel temor a no ser retribuïts a causa de l'aturada pràcticament total de l'activitat de moltes organitzacions. Si s'han trobat mesures per evitar el colap·se dels treballadors a tot l'Estat, mireu que els becaris no es vegin perjudicats en aquest sentit. No aturem tampoc l'aprenentatge dels nostres estudiants, oferim-los coneixement, recursos i ànims per no defallir. Siguem solidaris amb aquests col·lectius i mireu d'oferir-los solucions que dignifiquin el seu esforç i la seva implicació.

