

## RECOMANACIONS DEL DEPARTAMENT TIACC SOBRE L'ÚS DE PANTALLES I LA GESTIÓ DE LA INFORMACIÓ DURANT EL CONFINAMENT

Establiu franges horàries  
de connexió i desconnexió

Busqueu espais de  
desconnexió digital

Intenteu diferenciar entre l'espai  
de treball i el d'entreteniment

Eviteu compartir imatges  
on es reconegui el domicili

Aprofiteu per descobrir noves  
formes de lleure sense pantalles



Feu un ús racional de les  
xarxes i de la informació

Contrasteu la informació  
abans de compartir-la

Cerqueu la informació  
a les fonts oficials

