



**El risc de contagi de COVID-19 existeix.**



Però, si tenim en compte les recomanacions sanitàries



**Una passejada per un espai blau ens pot aportar molts beneficis per la nostra salut.**



# Espais blaus i COVID-19



[ Espais amb aigua, com ara platges, llacs, rius o fonts ]



**Aquests espais es relacionen amb:**



salut mental  
activitat física  
benestar



estrès

**Passejades curtes i regulars per la platja milloren:**



estat d'ànim



salut mental

vitalitat

