

[Local](#) [Més Notícies](#) [Esports](#) [Economia](#) [Opinió](#) [Cultura](#) [Oci](#) [Vi](#)[Catalunya](#) [Espanya/Internacional](#) [Fets i Gent](#) [Educació](#) [Dominical](#) [L'Última del dia](#) [Estiu](#) [Crisi c](#)

CORONAVIRUS

Newsletter gratuïta amb les principals notícies | Rep informació i alertes per Tel

[Diari de Girona » Catalunya » Notícies de Girona](#)

0

Notícies de Girona

Què es pot fer a la fase 2? Tots els canvis i activitats permeses

Consulta tots els detalls de la nova etapa de la desescalada

Redacció | 28.05.2020 | 20:17



A la fase 2 es permet anar a la platja i banyar-se

L'entrada de la regió sanitària de Girona a la fase 2 a partir de dilluns comportarà alguns canvis, l'eliminació de les franges horàries per a la sortida dels nens al carrer i per a la pràctica de l'esport,

l'obertura de piscines recreatives, la possibilitat d'anar a la platja i banyar-se al mar, l'obertura de centres comercials i la possibilitat que els restaurants reobrin l'interior dels seus locals fins a un 40% de l'aforament. A continuació us detallem tota la normativa aplicable a la fase 2 de la desescalada:

MOBILITAT

1. Quins canvis hi ha en el confinament?

Continua vigent l'estat d'alarma i, per tant, la restricció de la mobilitat a l'exterior, que està limitada a activitats i a àmbits territorials concrets, tal com es descriu a les preguntes posteriors.

En les regions sanitàries que passin a la fase 2 també s'ha autoritzat:

- La circulació dins la regió sanitària en grups de màxim 15 persones.
- Les persones de fins a 70 anys podran fer l'activitat física no professional en qualsevol franja horària a excepció de la compresa entre les 10.00 i les 12.00 hores i entre les 19.00 i les 20.00 hores, que queda reservada als majors de 70 anys.
- Els establiments i locals comercials minoristes i d'activitats professionals poden reobrir al públic amb independència de la seva superfície útil d'exposició i venda, sempre que es redueixi al 40% l'aforament en cadascuna de les plantes i que es garanteixi una distància mínima de dos metres entre clients.
- Reobren al públic els establiments d'hostaleria i restauració per a consum en el local, excepte les discoteques i els bars d'oci nocturn, sempre que no superin el 40% de l'aforament. Dins del local únicament es podrà consumir assegut a taula i, preferentment, mitjançant reserva prèvia. No s'admetrà l'autoservei a la barra per part del client.
- S'amplia l'aforament màxim en vetlles, enterraments i cremacions, i llocs de culte. Es permeten els casaments amb condicions.
- L'obertura de piscines recreatives i de platges amb mesures de seguretat.
- L'obertura d'instal·lacions esportives i piscines per a ús esportiu.
- L'obertura al públic de les zones comunes dels hotels i allotjaments turístics sempre que no se superi un terç de l'aforament i amb condicions de seguretat i higiene.
- Es regulen els espectacles esportius, els espectacles a l'aire lliure i els teatres.

Es mantenen les recomanacions, a empreses i treballadors, de fer teletreball i prendre mesures de conciliació i reorganització per reduir la mobilitat per motius d'activitat laboral. Les persones que no puguin complir amb condicions de teletreball i s'hagin de desplaçar per desenvolupar la seva activitat laboral han de tenir en compte les mesures de prevenció i seguretat previstes.

Des del 21 de maig és obligatori l'ús de mascareta a la via pública, als espais a l'aire lliure o a qualsevol espai tancat que sigui d'ús públic o obert al públic, sempre que no sigui possible mantenir una distància d'un mínim de dos metres entre les persones.

2. Em puc moure dins del meu municipi?

Sí, a la resta de la regió sanitària. La mobilitat està limitada a les activitats autoritzades amb les mesures de seguretat previstes i amb l'ús de mascareta sempre que no sigui possible garantir la distància física de 2 metres amb altres persones.

3. Puc entrar i sortir del meu municipi?

Sí, dins de la mateixa regió sanitària i per a les activitats autoritzades. La Generalitat recomana limitar al màxim aquesta mobilitat entre municipis si no és imprescindible.

4. Puc anar a un municipi fora de la meva regió sanitària?

No, excepte per causes justificades o de força major, que inclouen els desplaçaments als centres de treball per motius laborals, professionals o empresarials, l'assistència sanitària, la cura o atenció de persones amb necessitats i el retorn al domicili.

5. Puc anar a la meva segona residència?

Sí, dins de la mateixa regió sanitària del domicili propi.

6. Puc anar a una segona residència fora de la meva regió sanitària, si la meva parella hi té la residència habitual?

No, només pot anar-hi qui hi tingui la residència habitual.

7. Em puc desplaçar per canviar la custòdia de menors a una altra localitat, tant si és a prop com lluny del meu domicili?

Està permès, però preval sempre l'interès superior dels fills i filles. Cal complir les resolucions judicials sobre guarda, custòdia, visites i comunicacions. Els progenitors heu de fer un exercici responsable de la potestat parental i assolir els màxims acords possibles, tenint en compte la salut física i emocional dels vostres fills i filles i el bé comú.

Si no us poseu d'acord i voleu resoldre el conflicte mitjançant un procediment de mediació, podeu demanar ajuda al Centre de Mediació de Dret Privat de Catalunya (centremediacio.dj@gencat.cat), que designarà una persona mediadora per ajudar-vos a trobar una solució al vostre conflicte.

8. Al carrer, he de fer servir guants?

No cal, però sí que és molt important rentar-se les mans abans i després de sortir al carrer, com a mesura de precaució.

9. Al carrer, he de portar mascareta?

Dels 6 anys en endavant, és obligatori l'ús de mascareta al carrer, als espais a l'aire lliure i a qualsevol espai tancat que sigui d'ús públic o que sigui obert al públic, sempre que no sigui possible mantenir una distància d'un mínim de dos metres entre les persones.

Aquesta obligació no s'aplica en el cas de persones que presentin algun tipus de dificultat respiratòria que es pugui agreujar amb l'ús de la mascareta; persones en què l'ús de la mascareta sigui contraindicat per motius de salut degudament justificats o persones que presentin alteracions de conducta per la seva situació de discapacitat o dependència que facin inviable utilitzar-la.

La mascareta tampoc serà obligatòria quan es facin activitats en què, per la seva naturalesa, sigui incompatible l'ús de la mascareta, com pot ser la pràctica esportiva d'esforç intens, o per causes de força major o situació de necessitat.

10. Puc anar al meu centre de treball?

Sí, amb les condicions de seguretat establertes en cada cas, però es continua fomentant el teletreball per a totes les persones treballadores que puguin treballar a distància.

11. Puc sortir a comprar quan vulgui?

Sí, podeu anar a comprar, sense necessitat de cita prèvia i sense limitacions horàries. Cal respectar l'horari preferent de compra dels majors de 65 anys corresponent a les franges horàries de 10 a 12 hores i de 19 a 20 hores.

12. Puc anar a la perruqueria, al fisioterapeuta, a l'òptica...?

Sí, hi podeu anar, perquè tenen autorització per prestar servei, respectant les mesures de seguretat. Consulteu les preguntes freqüents sobre la reobertura de l'activitat de serveis.

13. Poden obrir els comerços?

Sí, amb condicions de seguretat establertes: distància física de 2 metres, horari d'atenció prioritari per a persones de més de 65 anys i senyalització de l'aforament total, que no podrà superar el 40%.

També concessionaris d'automoció, estacions d'ITV i centres de jardineria i vivers de plantes sense límit de superfície. Consulteu les preguntes freqüents sobre la reobertura de l'activitat comercial.

14. Restaurants i similars poden obrir i donar servei?

Sí, podran reobrir al públic els establiments d'hostaleria i restauració per a consum en el local, excepte les discoteques i els bars d'oci nocturn, sempre que no superin el 40% de l'aforament.

Dins del local únicament es podrà consumir assegut a taula i, preferentment, mitjançant reserva prèvia. No s'admetrà l'autoservei a la barra per part del client.

L'aforament del servei a les terrasses a l'aire lliure no pot ser superior al 50%. El servei a les terrasses a l'aire lliure es manté d'acord amb l'ordre d'aplicació de la fase 1. En tots els casos, mantenint la distància mínima de dos metres.

També per recollir comandes prèviament encarregades. Consulteu les preguntes freqüents sobre restauració i hostaleria.

?

15. Què es recomana i quines mesures de seguretat cal aplicar en aquests casos?

Consulteu les preguntes freqüents sobre la reobertura de l'activitat comercial i la restauració i hostaleria.

16. Puc sortir a comprar amb els menors a càrrec si no hi ha ningú més al domicili?

No és gens recomanable, però sí que es permet que us acompanyin si és imprescindible.

17. Puc anar a comprar a establiments fora del meu municipi?

Sí, però es recomana fer-ho sempre a prop del domicili en el mateix municipi, per evitar desplaçaments innecessaris i reduir el temps a l'exterior. Anar a comprar fora del municipi està especialment justificat quan el producte no estigui disponible al mateix municipi o es tracti de supermercats o similars on es pot fer una compra concentrada o única.

18. Puc fer la compra per a persones que no poden fer-la elles mateixes?

Sí, però quan li porteu el que heu comprat, recordeu que cal mantenir la distància de seguretat de 2 metres i la resta de mesures de seguretat.

19. Puc anar a veure el meu familiar/amic/veí a casa seva?

Sí, està permès dins la mateixa regió sanitària del domicili propi mantenint la distància de seguretat i la resta de mesures preventives. No es recomana visitar les persones vulnerables (majors de 70 anys, persones amb malalties prèvies...). Cal evitar el contacte físic en general (petons, abraçades, etc.), sobretot amb les persones més vulnerables. També es permet, en general, l'assistència a domicili per tenir cura de persones vulnerables o dependents i per recollir menors d'edat als domicilis dels progenitors o tutors sense límit de regió sanitària, inclòs el règim de custòdia compartida o similar.

20. Puc visitar els meus familiars dependents?

Sí, fins i tot si viuen fora de la vostra regió sanitària, si està justificat per necessitat i per garantir l'atenció que necessitin. Mantingueu la distància de 2 metres i eviteu el contacte físic.

21. Soc persona dependent. La persona que m'assisteix podrà venir?

Sí, forma part dels serveis essencials que es permeten.

22. Puc deixar els meus fills a càrrec de la persona que els cuida habitualment perquè he d'anar a treballar?

Sí, entenent que es tracta de tenir cura d'un menor d'edat.

23. Puc quedar amb gent al carrer?

Els grups màxims de persones són de 15 persones (aquest límit no s'aplicarà a persones que visquin juntes). Durant aquests contactes socials amb terceres persones, s'hauran de respectar les mesures de seguretat i higiene, com la distància mínima de seguretat de 2 metres, o establir mesures alternatives de protecció física, d'higiene de mans, etc.

?

24. Es poden fer reunions en l'àmbit privat, al meu domicili, associació, seu social o similar?

Sí. Els grups socials poden ser de com a màxim 15 persones (aquest límit no s'aplicarà a persones que visquin juntes). Durant els contactes socials amb terceres persones, s'hauran de respectar les mesures de seguretat i higiene, com la distància mínima de seguretat de 2 metres, o establir mesures alternatives de protecció física, d'higiene de mans, etc.

25. Puc fer servir les zones comunes de l'edifici on visc?

Cal respectar la limitació de grups d'un màxim de 15 persones mantenint les mesures de seguretat (ús de mascareta, distància de 2 metres, absència de contacte físic...). Eviteu el contacte amb els elements comuns, com ara bancs o similars.

26. Puc baixar les escombraries del meu veí?

Sí, però eviteu el contacte i respecte la distància de 2 metres.

27. Puc treure a passejar la meva mascota?

Sí, per les necessitats de l'animal. També durant el passeig i l'activitat física i esportiva prevista.

28. Puc baixar a donar de menjar als animals del carrer?

Només ho poden fer els voluntaris de les entitats degudament acreditades pel municipi. S'ha de fer amb la freqüència i el temps mínim imprescindibles.

29. Puc anar a donar de menjar i beure als animals que tinc fora del meu domicili?

Sí, sense limitacions dins la mateixa regió sanitària del vostre domicili.

En el cas que estiguin fora de la regió sanitària del vostre domicili, només ho podreu fer en el temps i la forma imprescindibles i no els podreu passejar en grup.

30. I les protectores d'animals?

Les protectores d'animals poden fer la seva funció habitual.

31. I si la meva activitat professional és amb animals de granja o similar?

Sí, sempre.

32. Es pot anar a la platja?

Sí, a les platges està permès fer esport, professional i no professional, i també l'oci (bany i sol), sempre dins la mateixa regió sanitària i màxim en grups de 15 persones excepte convivents, sempre que no hi hagi contacte físic i sí una distància de 2 metres entre assistents, incloent-hi tovalloles i altres objectes personals. Es poden utilitzar dutxes i rentapeus a l'aire lliure, WC, vestidors i altres serveis públics similars, amb ocupació màxima d'1 persona, excepte si s'acompanyen persones que necessiten assistència. Es preveu el reforç de neteja i desinfecció. En el cas d'hamaques i altres similars d'ús compartit, s'han de desinfectar amb cada nou d'usuari.

Els ajuntaments poden limitar l'accés, sense cost per usuari, el temps de permanència i limitacions d'accés als aparcaments, per controlar l'aforament que garanteix la distància de 2 metres entre usuaris.

?

33. Es pot anar al bosc o als parcs?

Sí, en l'activitat d'esport o passeig, d'acord amb les limitacions del nombre de persones, sempre que l'ajuntament no les hagi tancat per seguretat.

34. Puc anar a l'hort si està fora del meu domicili habitual?

Sí, sempre dins de la mateixa regió sanitària, si és per a l'autoabastiment. En el cas d'horts en espais municipals (parcs o similars) o de caràcter comunitari, els ajuntaments poden determinar restriccions específiques. Consulteu el vostre ajuntament.

35. Quin nombre de persones pot anar dins de vehicles particulars?

En el cas de motocicletes i ciclomotors, hi podran viatjar dues persones. En el dels vehicles de fins a 9 places, inclòs el conductor, es poden ocupar totes les places si els ocupants resideixen al mateix domicili. En cas contrari, la limitació és de dues persones per fila si utilitzen mascareta i sempre respectant la màxima distància entre ells.

36. També està limitat el nombre de persones dins de vehicles professionals o d'empresa?

Sí, les mateixes que en el cas anterior. A més, en el cas de camions, furgonetes o altres vehicles similars amb una única fila de seients, hi podran viatjar dues persones amb mascareta i garantint la distància màxima possible.

En els autocars que lloguen les empreses per al transport, incloent-hi el transport per als seus treballadors, és obligatori l'ús de mascareta i cal limitar l'ocupació de places deixant sempre un seient buit contigu a cada passatger, excepte en el cas que els passatgers convisquin al mateix domicili. La fila posterior al seient del conductor no es pot ocupar.

37. I dins de taxis i VTC?

Fins a un màxim de dues persones per fila de seients addicional a la del conductor (segona i tercera fila de seients, si n'hi ha), amb la màxima distància possible entre els ocupants i fent ús de mascareta. En el cas que tots els usuaris convisquin al mateix domicili, podran anar tres persones per cada fila addicional de seients. Al costat del conductor, no hi pot anar ningú.

38. Poden circular motocicletes, bicicletes i patinets?

Sí, per les causes de mobilitat previstes. Es permet viatjar dues persones si porten casc integral amb visera o mascareta, o resideixen al mateix domicili. Si són d'ús compartit, cal que el conductor i l'acompanyant utilitzin guants, que poden ser els habituals de protecció per a motoristes.

39. Puc anar a recollir un familiar a l'aeroport, a l'estació...?

Sí, respectant les limitacions de mobilitat dins la regió sanitària o àrea de gestió assistencial, i les mesures de seguretat establertes dins del vehicle.

40. Podem compartir cotxe per anar al metge?

Sí, amb les limitacions establertes abans.

41. Funciona el transport públic?

Sí, però amb afectacions al servei i l'ocupació segons tipologia, amb l'objectiu d'evitar aglomeracions. Consulteu detalladament el gestor del servei.

És obligatori utilitzar mascareta.

En el cas d'autobusos o trens en què tots els passatgers van asseguts, es limita l'ocupació de places deixant sempre un seient buit contigu a cada passatger, excepte els casos en què els passatgers visquin al mateix domicili. La fila posterior al seient del conductor no es pot ocupar.

En el cas de transport que inclogui viatgers dempeus, s'ha de mantenir la màxima distància possible, amb la referència de la meitat dels seients disponibles i de dos viatgers per metre quadrat a la zona de peu.

Cal reforçar la higiene i desinfecció de mans abans d'accedir al transport públic i després de sortir-ne.

42. Els repartidors de paqueteria poden circular lliurement per fer la seva feina?

Sí, en el marc de la seva activitat laboral.

43. Funciona Correus?

Sí, atès que el comerç postal està permès.

44. Puc assistir a un acte de culte?

Es permet l'assistència a llocs de culte sempre que no se superi el 50% de l'aforament, que ha d'estar correctament senyalitzat.

S'han de complir les mesures generals d'higiene i distància física entre seients d'1 metre. No es poden emprar els espais exteriors dels edificis ni la via pública, ni tampoc els passadissos o els espais laterals interiors dels edificis.

És obligatori que facin servir mascareta les persones dels 6 anys en endavant, sempre que no sigui possible mantenir una distància d'un mínim de dos metres entre elles. Cal desinfectar abans i després de cada acte i, mentre té lloc, desinfectar els objectes d'ús compartit freqüent. Caldrà posar a disposició dels assistents gels hidroalcohòlics o desinfectants d'activitat viricida autoritzats pel Ministeri de Sanitat.

No es permet fer servir aigua beneïda ni les ablucions. S'han de fer servir catifes individuals en el cas d'anar descalços pel terra i les sabates s'han d'embossar degudament en un espai previst específicament.

En les celebracions, limitades al temps imprescindible, s'ha d'evitar el contacte físic, la distribució de llibres o similars, tocar objectes de devoció o similars i l'actuació de corals.

45. Puc anar a sales de vetlla, cerimònies o sepelis en cas de mort d'un familiar o amic?

S'autoritzen les sales de vetlla en tot tipus d'instal·lacions, públiques o privades, amb un límit màxim de 25 persones en espais a l'aire lliure i 15 persones en espais tancats. La participació en la comitiva per a l'enterrament es restringeix a un màxim de 25 persones. En tot cas, s'hauran de respectar les mesures de seguretat i higiene establertes, la distància mínima de seguretat de dos metres i la higiene de mans.

46. Estan permesos els casaments o altres cerimònies religioses de caràcter social?

S'autoritzen els casaments o altres cerimònies religioses de caràcter social, en instal·lacions públiques o privades, amb un límit màxim de 100 persones a l'aire lliure i 50 en espais tancats sempre que no es superi el 50% de l'aforament.

En tot cas, s'han de respectar les mesures de seguretat i higiene establertes, la distància mínima de seguretat de dos metres i la higiene de mans.

47. Tinc una cita mèdica. Hi puc anar?

Sí, però consulteu el vostre metge per si és ajornable.

48. Tinc una cita per a rehabilitació. Hi puc anar?

Sí, però consulteu amb el professional si és ajornable, en el cas que no sigui urgent.

?

49. Puc anar a fer gestions a l'ajuntament (multes, impostos...)?

Consulteu amb l'ajuntament si podeu fer els tràmits de forma telemàtica o posposar-los. S'han suspès els terminis de tramitació administrativa (els dies d'estat d'alarma no computen dins dels terminis disponibles per als tràmits administratius).

50. Puc sortir per anar a signar un contracte, documentació o similar?

Sí, amb limitacions en el cas que es requereixi fer una reunió amb altres persones amb qui no es convisqui.

Cal recordar que s'han suspès els terminis de tramitació administrativa (durant aquests dies els tràmits no caduquen ni prescriuen).

51. He de canviar de pis i fer la mudança. Puc fer-ho?

Sí. Porteu al damunt la documentació que ho acrediti.

Cal considerar que la Generalitat ha establert una moratòria en el pagament del lloguer d'habitatges i locals comercials del parc d'habitatges de l'Agència de l'Habitatge de Catalunya i ha suspès la facturació corresponent al mes d'abril de 2020.

Cal considerar el dret a pròrroga dels contractes de lloguer per un període màxim de 6 mesos que finalitzen durant el període de declaració d'estat d'alarma i dos mesos després.

52. Puc anar a donar sang?

Sí, responent a les crides que faci l'autoritat sanitària i amb mesures de precaució.

53. Puc anar al cine, al teatre o a un altre espectacle cultural?

Poden obrir, limitant l'aforament a un terç, amb butaques preassignades i mantenint distàncies de 2 metres de seguretat. És obligatori l'ús de mascareta.

54. Les biblioteques estan obertes? Hi puc anar?

Les biblioteques poden obrir per oferir el servei de préstec, consulta i lectura a sala i informació bibliogràfica i bibliotecària, amb mesures de seguretat. Es permet l'estudi a les sales, el préstec interbibliotecari, l'ús dels ordinadors i mitjans informàtics i l'ús de catàlegs d'accés públic o en fitxes. Les sales infantils i les col·leccions de lliure accés romandran tancades. Es limita l'ocupació a un 30% de l'aforament màxim. Els documents i llibres consultats passaran a una quarantena de 14 dies abans de tornar a préstec.

És obligatori l'ús de mascareta sempre que no sigui possible garantir la distància física de 2 metres amb altres persones.

55. Els museus, sales d'exposició o monuments estan oberts? Hi puc anar?

Els museus, sales d'exposició o monuments també poden obrir amb limitacions d'un terç de l'aforament, mantenint distàncies de 2 metres de seguretat i visites individuals ("individual" s'entén també com a unitat familiar o de convivència).

És obligatori l'ús de mascareta.

56. Quines activitats es poden portar a terme en les zones d'ús comú dels hotels i allotjaments turístics?

Es podran utilitzar els espais comuns sempre amb un terç de l'aforament. Si es porten a terme en espais tancats, caldrà ventilar la sala dues hores abans de l'ús previst.

Les classes en grup o espectacles d'animació tindran un aforament màxim de 20 persones, sempre guardant la distància de seguretat interpersonal de 2 metres. Si no es pot garantir, és obligatori l'ús de mascareta. En finalitzar l'activitat, l'espai s'haurà de netejar i desinfectar sempre.

57. Estan oberts els hotels i els establiments turístics?

Poden obrir amb limitacions. Les zones comunes poden estar obertes fins a un terç de l'aforament. Es permet l'ús de piscines, spas, gimnasos o salons d'esdeveniments. Cal garantir sempre les distàncies de seguretat i la neteja i desinfecció. Sí que podran obrir restaurants i cafeteries propis per donar servei als clients allotjats.

58. Es pot fer turisme actiu i de natura?

Sí, per a grups màxims de 20 persones, amb empreses registrades de turisme actiu i preferentment mitjançant cita prèvia. Caldrà garantir la distància interpersonal de 2 metres, si no es pot, cal fer servir equips de protecció adequats.

59. Quins espais es poden fer servir en el desenvolupament de l'activitat de turisme actiu?

No es poden fer en locals o establiments; aquests només podran estar oberts a la zona de recepció, lavabos i vestidors, si s'escau, garantint sempre les distàncies de seguretat i la neteja i desinfecció.

60. Quines són les condicions d'ús dels lavabos per a aquestes activitats?

L'ocupació d'aquests ha de ser màxim d'1 persona, excepte quan l'hagin de fer servir persones que necessitin assistència. Els lavabos i vestidors han de disposar de sabó, gel hidroalcohòlic o desinfectants autoritzats i cal netejar-los i desinfectar-los, com a mínim, 6 cops al dia.

61. Quin tractament ha de rebre el material que es faci servir en l'activitat de turisme?

El material necessari per fer l'activitat s'ha de desinfectar després de cada ús.

62. Està permesa la compravenda entre particulars?

En el marc de les trobades de persones, fent ús de la mascareta sempre que no sigui possible garantir la distància física de 2 metres, es poden considerar autoritzades.

63. Què passa si em caduca el DNI aquests dies?

S'ha establert la pròrroga d'1 any, fins al 13 de març de 2021, de la vigència dels DNI de persones majors d'edat que caduquin des de l'entrada en vigor de l'estat d'alarma.

64. I en el cas del carnet de conduir?

La vigència dels permisos i llicències de conducció que caduquin durant l'estat d'alarma quedarà automàticament prorrogada durant 60 dies.

65. Puc continuar conduint si m'ha caducat la ITV?

Sí, sempre que la ITV hagi caducat durant la vigència de l'estat d'alarma. Encara que sigui vàlid el certificat, ja és possible demanar cita prèvia.

?

66. Hi ha alguna limitació en la mobilitat específica als carrers?

Cal respectar les mesures de circulació habituals i les restriccions que es puguin establir puntualment d'horari o nombre de persones. A més, si camineu per la dreta sempre que pugueu, es redueix el nombre de creuaments amb altres persones.

67. Hi ha algun "certificat de mobilitat" o document oficial que hagi de portar per poder circular a peu o amb vehicle?

El Departament d'Interior ha elaborat un certificat de declaració autoresponsable que facilita demostrar que el desplaçament s'ajusta a les restriccions de l'estat d'alarma. És voluntari i no obligatori i es pot obtenir a través del seu web. És vigent des del dilluns 23 de març de 2020 a les 00.00 hores. Complementàriament, les persones treballadores tenen dret a disposar d'un certificat de la seva empresa conforme han de desenvolupar una activitat laboral. No està limitat a un model concret de certificat.

68. Com justificar una causa de força major o situació de necessitat per circular a l'exterior?

Porteu a sobre els documents que certifiquin la situació de necessitat o causa de força major perquè la policia ho pugui comprovar. Són només situacions de molta alta excepcionalitat.

69. Si veiem gent desobeint el confinament obligatori sense necessitat, es pot denunciar?

Sí, però s'ha d'evitar l'ús massiu del 112 i de les comissaries. La policia ja està actuant d'ofici.

70. La policia pot arribar a detenir algú per anar pel carrer?

Sí, en el cas que circuli i no pugui demostrar que ho fa per una de les causes que permet l'estat d'alarma o no faci cas de les indicacions dels agents de l'autoritat.

SORTIDES DELS NENS

71. A quines hores poden sortir?

A qualsevol hora del dia, no hi ha limitació de franges horàries.

72. On poden anar?

La mobilitat està limitada a la regió sanitària.

73. Poden anar als parcs, al bosc o a la platja?

Sí, sempre que sigui dins la regió sanitària.

74. Qui pot fer la passejada i com?

Nens i nenes fins a 13 anys inclosos, sempre acompanyats, com a màxim en grups de 15 persones, excepte en el cas que convisquin junts. Dels 6 anys en endavant han de portar mascareta sempre que no sigui possible garantir la distància de 2 metres entre persones.

Els menors poden sortir acompanyats del germà o germana que ja té 18 anys perquè ja és adult, però sempre que visqui a la mateixa casa o estigui a càrrec seu.

75. Poden sortir amb més d'una persona adulta?

Si, poden sortir en grups de màxim 15 persones, excepte que convisquin juntes.

76. Cal portar alguna documentació?

Si l'adult que acompanya el menor no és el pare, mare o tutor, cal que porti una autorització expressa del pare, mare o tutor. Cal portar la documentació personal. També és recomanable portar el certificat de declaració autoresponsable que va publicar la Generalitat de Catalunya.

77. Es pot sortir en cas de no trobar-se bé?

No es pot sortir si hi ha símptomes o la malaltia pel coronavirus (COVID-19) o s'està en aïllament a casa. Preneu-vos tots la temperatura abans de sortir i no ho feu si algú de casa té 37°C o més.

78. Què es pot fer al carrer?

Caminar, córrer i jugar, mantenint sempre la distància de seguretat de 2 metres amb altres persones. També es pot aprofitar per treure el gos a passejar.

79. Es pot anar amb bicicleta o patinet?

La normativa no diu si es pot agafar la bicicleta o el patinet. Si l'agafeu, recordeu que és per passejar, no per córrer.

80. Es pot anar al parc infantil, als gronxadors i tobogans?

No es pot pujar als tobogans, gronxadors ni altres jocs perquè les superfícies poden estar contaminades.

81. Es pot anar a instal·lacions esportives?

Sí, està permès anar a les instal·lacions esportives a l'aire lliure i cobertes, i les piscines per a ús esportiu. Ara bé, cal concertar cita prèvia.

82. Es pot aprofitar per berenar al carrer?

No és recomanable menjar o beure al carrer, però sí que es pot beure si es necessita.

83. Poden aprofitar per acompanyar la persona adulta i anar a comprar?

No és recomanable que entrin a les botigues, però sí que es permet que acompanyin l'adult a comprar, si és imprescindible.

84. Si es troben un amic o amiga o familiar, el poden saludar i xerrar?

Sí, poden xerrar una estona breu, però sempre cal mantenir la distància de 2 metres i no tocar-se, per precaució. El grup pot ser d'un màxim de 15 persones, sense que s'apliqui a persones que conviuen en el mateix domicili.

85. Poden abraçar o fer un petó als amics i amigues o familiars amb qui es trobin?

No. Cal mantenir la distància amb les persones que no visquin al mateix domicili i evitar el contacte, és una mesura de protecció bàsica.

?

86. Poden anar a veure els avis o padrins?

No és recomanable anar a casa dels avis o padrins. En tot cas, els grups podran ser de com a màxim 15 persones, sense que s'apliqui aquest límit en el cas de persones que conviuen al mateix domicili.

87. En sortir i tornar a casa, poden fer servir l'ascensor?

Sí, però és millor fer servir les escales sempre que es pugui i deixar l'ascensor per a la gent que el necessiti.

88. Els germans petits han d'anar amb cotxet?

No és obligatori. Sí que és recomanable si encara no caminen bé i poden caure.

89. Si tenen més de 13 anys, poden sortir a passejar?

Els noies i noies de 14 anys o més tenen els mateixos permisos i restriccions que els adults en el confinament general, perquè es considera que tenen autonomia per poder sortir a l'espai públic sense un adult. Per tant, poden gaudir del permís per passejar o fer pràctica esportiva com els adults, així com anar a comprar o a passejar el gos sense un adult.

ACTIVITAT FÍSICA A L'AIRE LLIURE

90. Qui pot sortir?

Totes les persones a partir dels 14 anys inclosos, sense límit d'edat i amb excepció de persones que resideixen en centres sociosanitaris de gent gran i aquelles que presentin símptomes o es trobin en període de quarantena domiciliària.

91. Què puc fer?

Activitat física no professional (esport) a l'aire lliure i passejar. També activitats en instal·lacions esportives a l'aire lliure i cobertes, i a piscines per a ús esportiu, però amb cita prèvia i altres limitacions descrites més endavant. Cal garantir sempre les distàncies de seguretat i la neteja i desinfecció. És obligatori l'ús de mascareta excepte que es tracti d'una pràctica esportiva d'esforç intens.

92. Amb qui es pot sortir a passejar?

Es pot passejar acompanyat de fins a 15 persones no convivents i sense límits en els convivents, o de la persona cuidadora en el cas de persones que ho necessitin.

93. Amb qui es pot sortir a fer esport?

L'exercici físic es pot fer com a màxim en grups de 15 persones, excepte en el cas de persones convivents.

En instal·lacions esportives cobertes i piscines per a la pràctica esportiva, està permesa la pràctica esportiva individual, o un màxim de 2 persones en pràctiques esportives en el cas de modalitats practicades així. Quan la piscina es divideixi per carrils d'entrenament, un esportista per carril.

Només podrà estar amb els esportistes un entrenador quan sigui necessari, amb excepció de les persones amb discapacitat o menors.

94. Per on es poden fer els passejos?

Els passejos es poden fer dins de l'àmbit de la regió sanitària.

95. I la pràctica esportiva?

Es pot practicar esport a qualsevol via o espai públic, inclosos els espais naturals i les zones verdes autoritzades, sempre dins de la regió sanitària del domicili habitual. Cal respectar els possibles tancaments d'espais que, per raons de seguretat, duguin a terme les autoritats locals.

96. Puc fer servir el cotxe o el transport públic per anar a fer esport o per passejar?

Sí que es permet per anar a instal·lacions esportives a l'aire lliure o cobertes i piscines per a la pràctica esportiva, amb cita prèvia, en l'àmbit de la regió sanitària.

97. Quines activitats esportives no professionals es poden practicar?

Es pot practicar qualsevol esport individual que no comporti contacte amb terceres persones.

98. Puc anar amb la bicicleta?

Sí, es pot fer servir la bicicleta, de qualsevol tipus, i altres mitjans individuals com patins, patinets o similars.

99. Puc utilitzar instal·lacions esportives a l'aire lliure?

Sí, però només aquelles que tenen controlat l'accés i respectant l'aforament del 30% de l'ús esportiu. Amb cita prèvia i per torns. Només per a la pràctica esportiva individual, dues persones si la modalitat ho requereix, però sense contacte físic i respectant la distància de seguretat de 2 metres. Podrà accedir-hi l'entrenador si cal i s'acredita. Els menors i les persones amb discapacitat poden anar amb un acompanyant. Es poden utilitzar piscines per a la pràctica esportiva. Cal garantir sempre les distàncies de seguretat i la neteja i desinfecció.

Respecteu les possibles restriccions establertes pels ajuntaments.

100. Puc utilitzar instal·lacions i centres esportius?

Sí, està permesa l'obertura de centres esportius públics i privats, però amb limitacions. Cal cita prèvia i per torns. En cap cas es podrà superar el 30% d'aforament d'usuaris i només per a la pràctica esportiva individual, dues persones si la modalitat ho requereix, però sense contacte físic i respectant la distància de seguretat de 2 metres. Es poden utilitzar els vestidors. Cal garantir sempre les distàncies de seguretat i la neteja i desinfecció.

101. Quan passegi pel carrer o faci esport, puc anar per on vulgui?

Sí, però si camineu per la vostra dreta sempre que pugueu, us creuareu amb menys gent.

L'activitat a peu tindrà preferència sobre les bicicletes i altres mitjans similars.

A les ciutats, es recomana que la pràctica esportiva es faci en espais on hi hagi poca aglomeració i, preferentment, per vies de més de 5 metres d'ample.

102. A quines hores puc sortir?

A qualsevol hora, excepte a les franges compreses entre les 10 i les 12 hores i entre les 19 i les 20 hores, franges reservades per als més grans de 70 anys i les persones vulnerables. Aquestes franges no s'apliquen als municipis petits.

103. Soc esportista federat, tinc les mateixes condicions?

Les condicions són les mateixes pel que fa a la pràctica de l'esport. Ja podeu practicar esport fora del vostre municipi, sense sortir de la regió sanitària que us correspongui. Per dur a terme l'activitat, podeu accedir lliurement als espais naturals que requeriu (mar, rius, embassaments, d'altres). En el cas que la modalitat es practiqui amb la participació d'animals, es pot fer a l'aire lliure de forma individual al recinte on es trobi l'animal, amb cita prèvia. Respecteu les franges horàries establertes per a la gent gran.

104. Els esportistes federats poden entrenar?

Sí, els esportistes de clubs participants en lligues no professionals poden fer entrenaments de manera individual i complint les corresponents mesures de prevenció i higiene.

105. Els esportistes professionals poden entrenar?

Els professionals de clubs esportius professionals o societats anònimes esportives poden desenvolupar entrenaments fins a un màxim de 14 persones, complint les mesures corresponents de prevenció i higiene.

106. Quina distància de seguretat cal mantenir?

Sempre cal mantenir una distància de 2 metres amb la resta de persones que no ens acompanyin (persona amb qui es conviu o persona cuidadora).

Mentre fem esport es recomana mantenir la màxima distància possible.

107. Què podem fer si ens trobem amb un familiar o conegut?

Cal evitar aturar-se de forma innecessària a les vies i espais d'ús públic.

No obstant, podeu saludar breument les persones conegudes o familiars amb qui us trobeu, però sempre heu de mantenir la distància de 2 metres i no tocar-vos, per precaució.

108. Quan surti i torni a casa, puc fer servir l'ascensor?

Sí, però és millor que feu servir les escales sempre que pugueu i deixeu l'ascensor per a la gent que el necessiti.

109. Puc menjar al carrer?

No és recomanable menjar al carrer. Podeu beure líquid durant l'activitat física.

110. Cal portar alguna documentació?

Recordeu portar la documentació personal. També és recomanable portar el certificat de declaració autoresponsable que va publicar la Generalitat de Catalunya.

111. Puc sortir si no em trobo bé?

No podeu sortir si teniu símptomes o teniu la malaltia causada pel coronavirus (COVID-19) o esteu en aïllament a casa. Preneu-vos tots la temperatura abans de sortir i no ho feu si algú de casa té 37°C o més.

CAÇA I PESCA**112. Quin tipus d'activitat cinegètica i pesca esportiva i recreativa estan permeses?**

Totes les modalitats, sempre que es respecti la distància de seguretat i mesures d'higiene i prevenció.

113. Quines són les mesures d'higiene generals aplicables a les activitats cinegètiques i de pesca esportiva i recreativa?

A banda de les mesures d'higiene generals, caldrà tenir en compte que:

- a. Si no es pot mantenir la distància de seguretat de 2 metres és obligatori l'ús de mascareta.
- b. No es poden compartir eines ni utilitatge de menjar o beguda.
- c. S'ha de netejar i desinfectar el vestidor després de cada ús.
- d. S'ha de netejar i desinfectar les eines fetes servir.
- e. En el cas de l'activitat cinegètica, si implica més d'un caçador cal disposar d'un pla d'actuació on es detallin les mesures de prevenció i higiene.

ACTIVITATS COMERCIALS. QUI POT OBRIR?

114. Quins establiments i locals poden obrir?

Poden obrir totes les botigues i locals de serveis que havien estat tancats al públic amb motiu de l'estat d'alarma, sempre amb condicions de seguretat i amb limitació de l'aforament màxim dins dels establiments d'un 40% de l'ocupació màxima. Les accions comercials o de promoció han d'anar acompanyades de mesures destinades a assegurar que no es generin aglomeracions.

115. I els centres comercials?

Es podran reobrir al públic els centres comercials, així com els parcs comercials, sempre que es limiti l'aforament total al 30% de les zones comunes i que es limiti al 40% l'aforament en cadascun dels establiments comercials que els integren. Queda prohibida la utilització de les zones recreatives. A més a més, s'hauran de complir les mesures d'higiene previstes.

116. Puc anar directament a l'establiment?

Sí. És obligatori l'ús de mascareta sempre que no sigui possible garantir la distància física de 2 metres amb altres persones. Si no es pot garantir la distància mínima, s'atendrà els clients d'un en un. L'aforament màxim dins dels establiments ha de ser el 40% de l'ocupació màxima. Aquest aforament màxim no serà d'aplicació als establiments que no havien suspès l'activitat amb motiu de la declaració de l'estat d'alarma.

No aneu a l'establiment si us trobeu malament, teniu diagnosticada la malaltia o esteu en aïllament.

117. Tots els establiments poden fer sistema de recollida per emportar?

Sí, tots els establiments i locals que puguin obrir al públic i que no podien fer-ho anteriorment, sempre que estableixin un sistema de recollida esglaonat que eviti aglomeracions tant a l'interior com a l'exterior.

118. Les persones grans tenen preferència?

Sí, els establiments han d'establir un horari d'atenció preferent per a majors de 65 anys, que ha de coincidir amb les franges horàries per fer activitat física o passeig d'aquest col·lectiu (de 10 a 12 hores i de 19 a 20 hores).

119. Quantes persones poden estar dins de l'establiment?

L'aforament màxim dins dels establiments és d'un 40% respecte de l'ocupació màxima. Aquest aforament màxim no serà d'aplicació als establiments que no havien suspès l'activitat amb motiu de la declaració de l'estat d'alarma. En el cas d'establiments distribuïts en diverses plantes, la presència de clients en cadascuna haurà de complir la mateixa proporció.

120. Quanta estona hi puc estar?

Només la imprescindible per comprar el producte o rebre el servei.

121. Quantes persones pot atendre cada persona treballadora?

No hi ha un màxim. És obligatori l'ús de mascareta sempre que no sigui possible garantir la distància física de 2 metres amb altres persones. Si no es pot garantir aquesta distància, només es podrà atendre un client dins l'establiment.

122. Quan vagi al comerç o servei, puc entrar-hi amb acompanyant?

Es recomana anar-hi de forma individual i, en tot cas, accedir-hi acompanyant una persona amb discapacitat, menor o gent gran, si és necessari.

123. Cal garantir distàncies dins la botiga?

Sí, sempre cal garantir una distància mínima de 2 metres entre client i persona treballadora, i també entre aquestes. Només podrà reduir-se a 1 metre quan hi hagi elements de protecció o barrera.

La distància de seguretat de 2 metres ha d'estar senyalitzada de forma clara amb marques a terra o mitjançant balises, cartells i senyalització, i en cas que no es pugui garantir aquesta distància, els clients hi accediran un a un.

124. He de portar mascareta?

És obligatori que les persones portin mascareta dels 6 anys en endavant, sempre que no sigui possible mantenir una distància d'un mínim de dos metres entre les persones. En el cas de rebre un servei que no permet mantenir la distància de seguretat interpersonal, com són les perruqueries, els centres d'estètica o de fisioteràpia, tant el treballador com el client han d'utilitzar un equip de protecció (mascareta).

En general, les persones treballadores de l'establiment han de portar-la si no es pot respectar la distància mínima de 2 metres amb els clients.

125. He de portar guants?

No és obligatori, en general. Feu-ne servir als establiments d'alimentació i a d'altres quan el comerciant us ho indiqui.

126. M'he de rentar les mans abans d'accedir-hi?

Feu sempre un rentat o desinfecció de mans abans de sortir de casa i en tornar-hi.

A l'entrada dels establiments, tindreu a disposició dispensadors de gel hidroalcohòlic. Feu-ne servir per prevenció, sempre de forma adequada.

A l'establiment, eviteu tocar cap superfície. Dins de l'establiment, disposareu d'una paperera amb obertura de pedal per si heu de llençar algun element en aquell moment.

127. Els establiments estaran especialment nets?

Sí. Són obligatòries la neteja i desinfecció dels establiments dos cops al dia, amb especial atenció a les superfícies de contacte més freqüents: panys de les portes, mostrador, mobles, mampares, màquines dispensadores, terra, telèfons...

Hi haurà una neteja obligatòria al final del dia i l'altra es recomana fer-la al migdia, aprofitant per fer una pausa.

Tots els espais comuns de clients i també de persones treballadores han d'estar desinfectats. Es podrà desinfectar amb lleixiu diluït en aigua en proporció 1:50 o amb desinfectants autoritzats pel Ministeri de Sanitat. També cal garantir la ventilació adequada de l'establiment.

A més, la roba de les persones treballadores s'haurà de desinfectar diàriament.

128. I les persones que treballen a l'establiment, tindran mesures de seguretat especials?

Sí, als centres de treball la separació entre persones treballadores, així com en relació amb les persones usuàries amb les quals interactuïn, haurà de ser de 2 metres. Si no es pot mantenir aquesta distància, s'han d'habilitar equips de protecció com ara mascaretes o barreres.

A més a més, s'han de posar a disposició de les persones treballadores en el lloc de treball de forma permanent aigua i sabó o gels hidroalcohòlics o desinfectants amb activitat viricida autoritzats.

Caldrà desinfectar de forma freqüent els espais de treball, sobretot els comuns i les superfícies, amb una solució de lleixiu en aigua en proporció 1:50 acabada de fer o desinfectants amb acció viricida autoritzats pel Ministeri de Sanitat. També cal garantir la ventilació adequada de l'establiment, per tal que es renovi l'aire.

129. Puc tocar els productes?

No, els productes només els pot manipular el comerciant. Els establiments d'alimentació es regeixen per les normes aplicades fins ara i es poden tocar els productes amb els guants que ha de facilitar el comerciant.

130. Puc fer servir productes de prova?

No, no està permès.

131. Puc demanar per anar al vàter a la botiga o local?

Només excepcionalment. El comerciant ha de desinfectar l'espai immediatament després que s'hagi fet servir.

132. Puc emprovar-me roba a la botiga?

Sí, podeu fer servir els emproadors de forma individual. Després de cada ús individual, el comerciant ha de netejar i desinfectar l'emproador.

Si no s'adquireix la peça de roba, el comerciant l'ha d'higienitzar abans de posar-la a disposició d'un altre client.

133. Poden obrir els mercats municipals?

Sí, els mercats municipals corresponents a instal·lacions fixes no temporals poden funcionar i poden obrir les parades d'alimentació i begudes, productes higiènics, i d'altres de primera necessitat. Ara també la resta de parades d'altres productes.

134. Poden fer-se els mercats setmanals, no sedentaris?

Sí, poden obrir, prioritzant les parades d'alimentació, begudes i productes higiènics i d'alimentació animal d'aquests mercats, sempre que compleixin les mesures per prevenir els contagis.

135. Quines són les mesures que han d'adoptar els mercats setmanals, no sedentaris?

Pel que fa a les parades d'alimentació, begudes i productes higiènics i d'alimentació animal i d'altres de primera necessitat, es considera que formen part de l'autorització prèvia. Per a la resta de parades d'altres productes, l'ajuntament pot autoritzar-les amb la limitació del 25% de les parades habituals o autoritzades. Alternativament, es pot incrementar la superfície habilitada per al mercat setmanal o habilitar nous dies, per assolir un efecte equivalent a aquesta limitació.

Els ajuntaments establiran els requisits de distanciament entre parades i les condicions de delimitació del mercat no sedentari, amb l'objectiu de garantir la seguretat i la distància entre treballadors, clients i vianants.

PISCINES RECREATIVES

149. Es poden obrir les piscines recreatives?

Sí, poden obrir, però abans de l'obertura cal portar a terme una neteja i desinfecció generalitzada. Caldrà tenir especial cura dels espais tancats, com poden ser els vestidors i banys.

150. Quin aforament i condicions d'obertura cal complir?

L'aforament màxim permès és del 30% de la capacitat de la instal·lació, sempre que permeti assegurar la distància de 2 metres entre usuaris. En cas contrari, s'ha de reduir l'aforament fins aconseguir aquests 2 metres.

Caldrà establir un sistema de reserva per mitjà de cita prèvia i s'hauran d'organitzar torns.

151. Quins serveis no es poden fer servir o tenen l'ús restringit?

No es pot fer ús de les dutxes dels vestuaris ni de les fonts d'aigua. Els lavabos es poden fer servir amb una ocupació màxima d'1 persona, a excepció de persones que necessitin assistència. A més, els lavabos han de tenir sempre sabó i/o gels hidroalcohòlics.