

FASE 1

¿QUÉ PUEDES HACER?

Actualizado a 27 de mayo de 2020

TE LO EXPLICAMOS

Con la entrada de Madrid en FASE 1, los ciudadanos pueden hacer más cosas que te explicamos en este documento.

00

01

02

03

04

adapta 

 **Plena**
inclusión
Madrid

Pasamos a la fase 1 en la Comunidad de Madrid

¿Qué puedes hacer?

Todas las personas de la Comunidad de Madrid estábamos confinadas desde el 14 de marzo, es decir, debíamos estar siempre en casa.

Solo podíamos salir para muy pocos asuntos, por ejemplo, hacer la compra o ir a la farmacia.

El Gobierno obligó a que todas las personas estuvieran en sus casas para frenar los contagios por el coronavirus.

Ahora, el Gobierno permite que las personas de la Comunidad de Madrid puedan salir de sus casas para más asuntos.

Esto lo llaman pasar a la fase 1.

Recuerda siempre:



Siempre debes mantener una separación de 2 metros con cualquier persona.



Deben llevar mascarilla todas las personas mayores de 6 años:

- > Cuando vas en transporte público, por ejemplo, metro o autobús.
- > Cuando estás en un sitio cerrado de uso público, por ejemplo, una tienda.
- > Cuando vas por una calle o estás un sitio al aire libre donde no puedes estar separado 2 metros de otra persona.

Hay algunos casos en los que se permite no llevar mascarilla:

- > Personas con discapacidad.
- > Personas con problemas respiratorios.
- > Personas que hacen deporte.

Estas son todas las actividades que puedes hacer ahora en la fase 1:



Salir fuera de casa

- > Puedes salir de casa a cualquier hora para comprar, ir a una tienda, ir a una terraza de un bar, ir a un museo o a visitar a una persona en su casa.
- > Puedes salir a pasear o hacer ejercicio en estas horas:
 - Mayores de 70 años y personas dependientes: de 10 de la mañana a 12 del mediodía y de 7 a 8 de la tarde.
 - Familias con niños menores de 14 años: de 10 de la mañana a 1 de la tarde y de 5 de la tarde a 9 de la noche.
 - Resto de personas: de 6 a 10 de la mañana y de 8 a 11 de la noche.
- > Puedes moverte por toda la Comunidad de Madrid, también para ir a otra casa que tengas.
Podéis moveros en grupos de 10 personas, como mucho.
Por ejemplo, hay personas que viven en Madrid y tienen una casa en la sierra.
Ahora pueden ir a esa casa en la sierra.



Ir a terrazas o ver a familiares y amigos

- > Puedes reunirte con familiares y amigos en una casa.
Podéis juntaros 10 personas.
- > Puedes ir a la terraza de un bar.
Podéis juntaros 10 personas.
Las terrazas pueden tener solo la mitad de las mesas que antes.
Los bares no pueden ofrecer cartas de menú, servilleteros o saleros que pueda tocar cualquier persona.
- > Los bares y terrazas van a tener gel hidroalcohólico o desinfectante.
- > Es mejor que pagues con tarjeta en bares y restaurantes.



Ir de compras

- > Muchas tiendas pueden abrir.
Ya no necesitas pedir cita para ir a la tienda.
Dentro de la tienda debe haber poca gente a la vez.
Por ejemplo, hay tiendas donde antes podía haber 20 personas a la vez.
Ahora solo puede haber 6 o 7 personas a la vez.
Las tiendas deben tener unas horas para atender a personas mayores.
Las tiendas más grandes y los centros comerciales todavía siguen cerradas.
- > Puede haber mercadillos en la calle.
Los ayuntamientos de cada ciudad o pueblo tienen que dar el permiso.
Los mercadillos van a tener menos puestos.
De cada 4 puestos de antes, solo puede haber 1.
Por ejemplo, un mercadillo que antes tenía 20 puestos ahora solo puede tener 5 puestos.
A estos mercadillos pueden ir menos personas.
De cada 3 personas que iban antes, ahora solo puede ir 1.



Hacer deporte

- > Puedes ir al gimnasio, pero tienes que pedir cita previa.
Dentro del gimnasio debe haber poca gente a la vez.
Por ejemplo, hay gimnasios donde antes podía haber 20 personas a la vez.
Ahora solo puede haber 6 o 7 personas a la vez.
Recuerda que los vestuarios y las duchas están cerrados.
- > Puedes hacer deporte en polideportivos al aire libre, pero tienes que pedir cita previa.
- > Puedes salir a cazar y pescar.



Hacer turismo

- > Puedes ir a un hotel dentro de la Comunidad de Madrid.
Recuerda que las zonas comunes del hotel están cerradas, por ejemplo, la piscina, el gimnasio o los salones de desayunos.
- > Puedes hacer turismo de naturaleza, por ejemplo, rutas por el campo.
Podéis juntaros 10 personas.



Hacer actividades culturales

- > Puedes ir a una biblioteca a pedir prestados o devolver libros.
También puedes leer en la sala, pero no puedes quedarte a estudiar.
En las salas se podrá quedar menos gente.
Si antes cabían 100, ahora habrá 30.
- > Los museos pueden abrir.
Dentro de los museos debe haber poca gente a la vez.
Por ejemplo, hay museos donde antes podía haber 100 personas a la vez.
Ahora solo puede haber unas 30 personas a la vez.
Recuerda que las consignas para dejar abrigo y mochilas están cerradas.
- > Los teatros, los cines y las salas de conciertos pueden abrir.
Dentro de estos lugares debe haber poca gente a la vez.
Cuando el sitio es cerrado,
solo puede haber 30 personas como mucho.
Cuando el sitio es al aire libre,
solo puede haber 200 personas como mucho.



Ir a una reunión religiosa

- > Las iglesias, las mezquitas y otros lugares de reunión de otras religiones pueden abrir.
Dentro de estos lugares debe haber poca gente a la vez.
Por ejemplo, hay iglesias donde antes podía haber 100 personas a la vez.
Ahora solo puede haber unas 30 personas a la vez.



Ir a un tanatorio

- > Cuando una persona muere, la llevan a un tanatorio.
Allí van los familiares y los amigos para despedirle y acompañarse en un momento tan triste.
Cuando el sitio es cerrado,
solo puede haber 10 personas como mucho.
Cuando el sitio es al aire libre,
solo puede haber 15 personas como mucho.



Medidas especiales para pueblos y ciudades pequeñas

Cuando el pueblo o ciudad pequeña tiene menos de 10 mil habitantes, hay menos limitaciones, por ejemplo:

- > Puedes salir a pasear a la hora que quieras y puedes moverte hasta 5 kilómetros.
- > Puedes juntarte en grupos de 15 personas, como mucho.