

Ha terminado el estado de alarma, ¿qué puedes hacer?

## **Ha terminado el estado de alarma, ¿qué puedes hacer?**

Desde el 14 de marzo hasta el 21 de junio hemos estado en estado de alarma. En casos muy graves, como una gran crisis o una gran catástrofe, el Gobierno puede poner un límite a algunos derechos durante un tiempo. Para la crisis que vivimos todavía por el coronavirus, el Gobierno decidió imponer el estado de alarma. Esto quiere decir que todas las personas en España hemos tenido limitados algunos derechos. El derecho más importante que estaba limitado era el derecho a movernos e ir donde queríamos. El Gobierno obligó a que todas las personas estuvieran en sus casas para frenar los contagios por el coronavirus.

Desde el domingo 21 de junio ya no hay estado de alarma, pero la enfermedad del coronavirus todavía es un peligro. Por eso, la vida a partir del 21 de junio todavía será diferente a nuestra vida antes del 14 de marzo. Hay algunas actividades que podremos volver a hacer, otras actividades las haremos con límites y otras serán nuevas y tendremos que acostumbrarnos.

La Comunidad de Madrid obliga a mantener unos límites en varias actividades. En esta guía, te informamos de los límites desde el lunes 6 de julio.

## Recuerda siempre:



Siempre debes mantener una separación de 1 metro y medio con cualquier persona.

En muchos sitios hay marcas en el suelo para saber dónde tienes que colocarte para mantener esta separación.



Debes lavarte las manos con frecuencia.

Recuerda que muchos sitios deben tener gel hidroalcohólico en la entrada, como supermercados, tiendas o restaurantes.



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 1 metro y medio 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.



Intenta evitar el pago con dinero en metálico.

Es mejor que pagues con tarjeta de débito o de crédito.



Fíjate en la señalización de muchos sitios.

Ahora hay muchos sitios que tienen una puerta solo para entrar y otra puerta solo para salir.

Muchos sitios también tienen rutas marcadas en el suelo para indicar por dónde tienes que ir en cada momento.

## Ha terminado el estado de alarma, ¿qué puedes hacer?

Estas son todas las actividades que puedes hacer desde el jueves 2 de julio:



### Salir fuera de casa

---

- > Puedes salir de casa a cualquier hora para cualquier actividad.
- > Puedes reunirte con familiares y amigos en una casa.
- > Puedes utilizar cualquier asiento en transporte público.  
Ya no es necesario estar separado.
- > Puedes viajar fuera de la Comunidad de Madrid.



### Ir de compras

---

- > Todas las tiendas y centros comerciales pueden abrir.  
Solo puedes estar en una tienda el tiempo justo para hacer la compra.  
El número de personas que puede haber en una tienda a la vez debe ser menor del que podía ser antes del estado de alarma.  
Por ejemplo, hay tiendas donde antes podía haber 40 personas a la vez. Ahora solo puede haber unas 30 personas a la vez.  
En las tiendas de ropa, solo puede entrar una persona en los probadores.
- > Algunas tiendas no tienen estos límites.  
Estas tiendas son supermercados, farmacias, ópticas, peluquerías, papelerías, clínicas veterinarias, tintorerías y tiendas de ventas de móviles y ordenadores.
- > Las tiendas pueden tener unas horas para atender a personas mayores.
- > Puede haber mercadillos en la calle.  
Los mercadillos van a tener menos puestos.  
De cada 10 puestos de antes, solo puede haber entre 7 y 8.  
Por ejemplo, un mercadillo que antes tenía 40 puestos ahora solo puede tener 30 puestos.



### Ir a bares y restaurantes

---

- > Puedes ir a bares y restaurantes.  
Puedes estar en la barra, en una mesa dentro o en una mesa en la terraza.  
Dentro del bar o del restaurante debe haber menos personas a la vez que antes del estado de alarma.  
Por ejemplo, hay bares donde antes podía haber 40 personas a la vez. Ahora solo puede haber 30 personas a la vez.  
En las terrazas ya no hay límites de personas.
- > Los bares y restaurantes no pueden ofrecer cartas de menú, servilleteros o saleros que pueda tocar cualquier persona.



### Salir a discotecas

---

- > Las discotecas y bares de copas pueden abrir.  
Dentro de las discotecas y bares de copas debe haber menos personas a la vez que antes del estado de alarma.  
Por ejemplo, hay discotecas donde antes podía haber 100 personas a la vez. Ahora solo puede haber 40 personas a la vez.  
La pista de baile estará cerrada.  
En las terrazas ya no hay límites de personas.



### Ir a la piscina

---

- > Puedes ir a la piscina.  
Dentro de la piscina solo puede haber la mitad de personas a la vez que antes del estado de alarma.  
Por ejemplo, hay piscinas donde antes podía haber 100 personas a la vez. Ahora solo puede haber 50 personas a la vez.
- > Está prohibido bañarse en ríos y lagos.



### Hacer deporte

---

- > Puedes ir a hacer deporte en polideportivos al aire libre.  
Solo puede haber grupos de 25 personas a la vez, como mucho.
- > Puedes hacer deporte en gimnasios.  
Solo puede haber grupos de 25 personas a la vez, como mucho.  
Cada deportista debe llevar sus botellas de agua.  
Las fuentes de agua deben estar cerradas.  
Están prohibidas las duchas comunes en los vestuarios.
- > Puedes salir a cazar y pescar.



### Ir de boda

---

- > Puedes celebrar tu boda.  
En estas celebraciones puede haber tres cuartas partes de las personas que pueden haber.  
Por ejemplo, hay lugares para celebrar bodas donde antes podía haber 200 personas a la vez.  
Ahora solo puede haber 150 personas a la vez.



### Ir a jugar a parques

---

- > Los parques infantiles al aire libre pueden abrir.  
Debe haber pocos niños en estos parques.
- > Los niños y jóvenes pueden participar en actividades de tiempo libre con monitores.  
En estas actividades, los grupos deberán ser de 15 personas, como mucho.
- > Puedes ir a zoológicos, acuarios y parques de atracciones.  
Dentro de estos sitios podrá haber menos personas que antes del estado de alarma.  
Si antes podía haber 100, ahora puede haber 75.  
Las visitas de grupo solo pueden ser de 25 personas, como mucho.

Ha terminado el estado de alarma, ¿qué puedes hacer?

- > Los niños pueden jugar en juegos y atracciones, como parques de bolas. También pueden ir a lugares que organizan fiestas para niños. Dentro de estos sitios debe haber menos personas a la vez que antes del estado de alarma. Por ejemplo, hay parques de bolas donde antes podía haber 20 niños a la vez. Ahora solo puede haber 8 niños a la vez.



## Hacer turismo

---

- > Las zonas comunes de los hoteles de la Comunidad de Madrid están abiertas, por ejemplo, la piscina, el gimnasio o los salones de desayunos. Dentro de las zonas comunes debe haber menos gente a la vez que antes del estado de alarma. Por ejemplo, hay zonas comunes donde antes podía haber 40 personas a la vez. Ahora solo puede haber 30 personas a la vez.
- > Los hoteles pueden organizar actividades de animación y clases de grupo. Solo podrán participar 20 personas a la vez, como mucho.
- > Los albergues juveniles pueden recibir a la mitad de las personas que recibían antes del estado de alarma.
- > Puedes hacer turismo de naturaleza, por ejemplo, rutas por el campo. Puedes hacer visitas guiadas. Las visitas guiadas solo pueden ser de 25 personas, como mucho.



## Hacer actividades culturales y deportivas

---

- > Puedes ir a una biblioteca a pedir prestados o devolver libros, a consultar libros en la sala o a estudiar.  
En las salas se podrá quedar menos gente.  
Si antes cabían 100, ahora habrá 75.  
Puedes usar los ordenadores de la biblioteca.
- > Puedes visitar museos y monumentos.  
Dentro de los museos y monumentos debe haber menos personas a la vez que antes del estado de alarma.  
Por ejemplo, hay museos donde antes podía haber 100 personas a la vez.  
Ahora solo puede haber 75 personas a la vez.  
Los museos pueden organizar actividades educativas.  
Las visitas de grupo en monumentos solo pueden ser de 25 personas, como mucho.
- > Puedes ir a teatros, cines, salas de conciertos y otros espectáculos.  
Dentro de estos lugares debe haber menos personas a la vez que antes del estado de alarma.  
Por ejemplo, hay cines donde antes podía haber 100 personas a la vez.  
Ahora solo puede haber 75 personas a la vez.
- > Puedes ir a ver competiciones deportivas en estadios y polideportivos.  
Dentro de estadios y polideportivos debe haber menos personas a la vez que antes del estado de alarma.  
Por ejemplo, hay estadios donde antes podía haber 500 personas a la vez.  
Ahora solo puede haber 375 personas a la vez.



## Ir a una reunión religiosa

---

- > Las iglesias, las mezquitas y otros lugares de reunión de otras religiones pueden abrir.  
Dentro de estos lugares puede haber tres cuartas partes de las personas que pueden caber.  
Por ejemplo, hay iglesias donde antes podía haber 100 personas a la vez.  
Ahora solo puede haber 75 personas a la vez.  
Debe haber un cartel en la entrada con el número máximo permitido de personas a la vez.
- > En las iglesias, están prohibidos los coros, el agua bendita y besar imágenes
- > En las mezquitas, las alfombras para rezar deben ser personales.



## 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 25 personas como mucho.  
Cuando el sitio es al aire libre, solo puede haber 50 personas como mucho.  
Cuando es el momento del entierro o la incineración, solo puede haber 50 personas como mucho.