

NUEVAS LIMITACIONES A LA NUEVA NORMALIDAD

Actualizado a 9 de octubre de 2020

LIMITACIONES
GENERALES

LIMITACIONES
POR ESTADO DE ALARMA

LIMITACIONES
POR ZONAS SANITARIAS

STOP
COVID

adapta 

 **Plena**
inclusión
Madrid

Hay nuevas limitaciones por el coronavirus, ¿qué puedes hacer?

Desde el 14 de marzo hasta el 21 de junio estuvimos en estado de alarma en toda España.

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 tuvimos 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.

El estado de alarma en España terminó el domingo 21 de junio.

Desde el domingo 21 de junio hasta el 21 de septiembre:

- hemos podido volver a hacer algunas actividades, como pasear a cualquier hora,
- hemos hecho con limitaciones otras actividades, como ir al cine,
- y hemos tenido nuevas obligaciones, como llevar mascarilla.

Desde el final del verano el coronavirus ha vuelto a contagiar a más personas.

Por eso, la Comunidad de Madrid impuso nuevas limitaciones.

También el Gobierno de España ha decidido poner más normas.

Para poder aplicar esas medidas **el Gobierno ha decretado otra vez el Estado de Alarma en algunos municipios.**

Limitaciones generales, por Estado de Alarma y por Zonas Sanitarias

Ahora en nuestra Comunidad hay:

- Limitaciones que afectan a toda la Comunidad de Madrid
- Estado de Alarma en algunos municipios
- Limitaciones que afectan a algunas zonas sanitarias o pequeños municipios

Estas son las normas a seguir desde el viernes 9 y sábado 10 de octubre.

¿Qué puedes leer en esta guía?

1. Normas y recomendaciones que debes seguir siempre 3
2. Normas para las zonas de la Comunidad de Madrid con limitaciones 4
3. Normas para el resto de la Comunidad de Madrid 9

1. Normas y recomendaciones que debes seguir 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.



Debes usar la mascarilla en todos los espacios públicos

tanto cerrados como al aire libre

aunque puedas mantener la distancia de seguridad.

Es recomendable usar mascarilla en reuniones familiares y privadas.

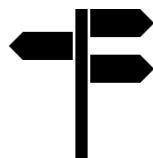
Hay algunos casos en los que se permite no llevar mascarilla:

- > Menores de 6 años.
- > 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.



Está prohibido fumar en la calle o en zonas abiertas, como terrazas o parques.

Sólo puedes fumar si mantienes 2 metros de distancia con los demás.

2. Normas para las zonas de la Comunidad de Madrid con limitaciones

Por orden del Gobierno, la Comunidad de Madrid ha impuesto limitaciones en grandes ciudades que tienen un mayor número de personas contagiadas.

Estas ciudades son:

- Alcobendas.
- Alcorcón.
- Fuenlabrada.
- Getafe.
- Leganés.
- Madrid.
- Móstoles.
- Parla.
- Torrejón de Ardoz.

Además, la Comunidad de Madrid ha impuesto limitaciones en algunas zonas de ciudades y pueblos porque tienen muchos contagios.

Son zonas de:

- Colmenar Viejo
- Arganda del Rey
- Coslada
- Collado Villalba
- San Sebastián de los Reyes.
- Humanes.
- Moraleja de Enmedio.
- Villa del Prado.
- Aldea del Fresno

Puedes consultar si tu calle está dentro o fuera de esas zonas en varias páginas web de algunos medios de comunicación.

Te incluimos algunos ejemplos:

- Buscador de ABC [Pincha aquí](#)
- Buscador de El País [Pincha aquí](#)
- Buscador de El Diario.es [Pincha aquí](#)

¿Cuáles son las actividades permitidas?

Las personas que viven en esas ciudades o zonas con limitaciones tienen prohibido salir de ellas.

Las personas que viven en las zonas con limitaciones pueden salir de esas zonas para:

- > Ir al médico.
- > Ir al trabajo.
- > Ir a clase.
- > Volver a su casa.
- > Ir a cuidar a personas mayores, niños, personas con discapacidad u otras personas que necesitan cuidados en su vida diaria.
- > Ir al banco.
- > Ir a hacer trámites a una Administración, a un juzgado o a un notario.
- > Ir a hacer exámenes o pruebas oficiales, por ejemplo, una oposición.
- > Salir por una situación de emergencia.

Las personas que viven en esas ciudades o zonas con limitaciones

Pueden salir y moverse dentro de ellas,

pero lo recomendable es salir solo para lo muy necesario.

Yo vivo fuera de esas ciudades o zonas, pero tengo que pasar por alguna de ellas con mi coche o en autobús para ir a un sitio, por ejemplo, mi trabajo. ¿Puedo hacerlo?

Sí, puedes atravesar las zonas con más limitaciones

cuando vienes de fuera de esas zonas

y tu recorrido termina fuera de esas zonas.



Ir de compras

- > Las tiendas solo pueden abrir hasta las 10 de la noche.
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 la mitad 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 20 personas a la vez.
- > Los servicios más necesarios para las personas pueden cerrar después de las 10 de la noche.
Estos servicios son:
 - Farmacias
 - Centros de atención médica
 - Clínicas veterinarias
 - Gasolineras
 - Otros lugares que la Comunidad de Madrid indique que son necesarios.



Ir a bares y restaurantes

- > Puedes ir a bares y restaurantes.
Puedes estar solo sentado en mesas dentro o en terrazas.
Está prohibido estar en la barra.
En las mesas de dentro o fuera del bar o del restaurante debe haber como mucho la mitad de 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 20 personas a la vez en mesas.
Solo podéis sentaros juntos 6 personas a la vez, como mucho.
Los bares y restaurantes solo dejar entrar clientes hasta las 10 de la noche y tienen que cerrar a las 11 de la noche.



Hacer deporte

- > Puedes ir a hacer deporte en polideportivos al aire libre.
El número de personas que puede haber en el polideportivo a la vez debe ser la mitad del que podía ser antes del estado de alarma.
Por ejemplo, hay polideportivos donde antes podía haber 50 personas a la vez. Ahora solo puede haber 30 personas a la vez.
- > Puedes hacer deporte en gimnasios.
El número de personas que puede haber en el gimnasio a la vez debe ser la mitad del que podía ser antes del estado de alarma.
Por ejemplo, hay gimnasios donde antes podía haber 30 personas a la vez. Ahora solo puede haber 15 personas a la vez.
- > Cuando realices deporte en grupos en instalaciones deportivas, sólo podrás hacerlo en grupos de 6 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 puede haber un tercio de las personas que pueden caber.
Por ejemplo, hay iglesias donde antes podía haber 100 personas a la vez. Ahora solo puede haber 33 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. Dentro del tanatorio solo puede haber como mucho 15 personas a la vez, cuando es al aire libre, y 10 personas a la vez, cuando es una sala cerrada. En el entierro o incineración solo puede haber 15 personas a la vez, como mucho.

3. Normas para el resto de la Comunidad de Madrid



Salir fuera de casa

- > Puedes salir de casa a cualquier hora para cualquier actividad.
- > Puedes reunirte con familiares y amigos en una casa.
También puedes reunirte en terrazas, parques u otros lugares públicos
Solo podéis reuniros 6 personas a la vez, como mucho.
- > Es recomendable evitar juntarte con personas diferentes de las que vivís en 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 mesas o 20 personas a la vez en la barra.
Solo podéis sentaros juntos 6 personas a la vez, como mucho.
- > Debe haber una separación de un metro y medio entre las mesas.
- > Los bares y restaurantes no pueden ofrecer cartas de menú, servilleteros o saleros que pueda tocar cualquier persona.
- > Los bares y restaurantes cerrarán a la 1 de la madrugada. A partir de las 12 no pueden recibir a más clientes.
- > Está prohibido fumar en las terrazas.



Salir a discotecas

- > Las discotecas y bares de copas no pueden abrir.



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.
Dentro del gimnasio debe haber menos personas a la vez que antes del estado de alarma.
Por ejemplo, gimnasios donde antes podía haber 40 personas a la vez, ahora solo puede haber 30 personas a la vez.
Las actividades de gimnasio en grupo solo pueden reunir a 10 personas, 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.
- > Debes llevar mascarilla en el gimnasio para hacer ejercicio, cuando no hay mamparas de separación.
- > Puedes salir a cazar y pescar.



Ir de boda

- > Puedes celebrar tu boda.
En estas celebraciones puede haber algo más de la mitad de las personas que pueden caber.
Por ejemplo, hay lugares para celebrar bodas donde antes podía haber 200 personas a la vez.
Ahora solo puede haber 120 personas a la vez.
Este límite de personas es para el lugar de la ceremonia y para el lugar de la fiesta.
Está prohibido el baile.
Las personas solo podrán tomar bebidas en las mesas, nunca en barras.



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.
- > 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 atracciones donde antes podía haber 200 personas a la vez.
Ahora solo puede haber 120 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.
Dentro del tanatorio solo puede haber un poco más de la mitad de personas a la vez que antes del estado de alarma.
Por ejemplo, en salas del tanatorio donde antes podía haber 20 personas a la vez, ahora solo puede haber 12 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 algo más de la mitad de las personas que pueden caber.
Por ejemplo, hay iglesias donde antes podía haber 100 personas a la vez.
Ahora solo puede haber 60 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.



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 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.
Debes usar mascarilla cuando no puedas respetar la distancia de seguridad.
Puedes hacer visitas guiadas con hasta 25 personas.



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.
Las visitas culturales de grupo en ciudades, monumentos y museos solo pueden ser de 10 personas, como mucho, contando al guía.
- > 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 40 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, en los estadios y polideportivos abiertos solo puede haber 500 personas, como mucho.
En los estadios y polideportivos cerrados solo puede haber 300 personas, como mucho.