



Actualizado a 11 de enero de 2021

# LIMITACIONES A LA NUEVA NORMALIDAD

adapta 

 **Plena**  
inclusión  
Madrid

## **Hay un nuevo estado de alarma, ¿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 entonces, hemos podido volver a hacer algunas actividades, y seguir nuevas obligaciones.

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

La Comunidad de Madrid impuso nuevas limitaciones.

Ahora, la situación es todavía más grave porque hay muchos más contagios.

Por eso, el Gobierno ha impuesto **un nuevo estado de alarma**.

En la Comunidad de Madrid tenemos ahora varios tipos de limitaciones:

- Las limitaciones **por el estado de alarma del Gobierno**.
- **Las que afectan a toda la Comunidad de Madrid**.
- Las limitaciones **que afectan a las zonas sanitarias** básicas, que son zonas dentro de ciudades o pequeños pueblos.

Las limitaciones generales para la Comunidad de Madrid empezaron el sábado 24 de octubre.

La Comunidad de Madrid revisa estas limitaciones cada 2 semanas.

Las limitaciones por la Navidad van a durar hasta el jueves 7 de enero.

Las limitaciones para las zonas sanitarias básicas van a seguir hasta el lunes 4 de enero.

La Comunidad de Madrid también revisa estas limitaciones cada 2 semanas.

El estado de alarma del Gobierno empezó el lunes 26 de octubre y seguirá hasta el domingo 9 de mayo del año que viene.

Después de esos días, puede haber cambios o seguir todo igual.

## ¿Qué puedes leer en esta guía?

1. Normas y recomendaciones que debes seguir siempre .....	4
2. Limitaciones por el estado de alarma.....	6
3. Normas para las zonas de la Comunidad de Madrid con limitaciones .....	7
4. Normas para el resto de la Comunidad de Madrid .....	12

## 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.



Abre las ventanas todos los días para ventilar tu casa

Deja abierta la ventana de una habitación durante 15 minutos, cuando otra persona la ha utilizado y tú la vas a utilizar después.



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. Limitaciones por el estado de alarma**

**Estas limitaciones duran desde el lunes 26 de octubre de este año hasta el domingo 9 de mayo del año que viene incluido.**

**El Gobierno puede pedir permiso al Congreso de los Diputados para que el estado de alarma dure más tiempo.**

Está prohibido salir de casa desde las 12 de la noche hasta las 6 de la mañana.

Los únicos motivos para poder salir de casa a esas horas son:

- > Comprar medicamentos.
- > Ir a un hospital o un centro de salud.
- > Ir a una clínica veterinaria de urgencias.
- > Ir a cuidar a personas mayores, niños, personas con discapacidad u otras personas que necesitan cuidados en su vida diaria.
- > Por otras situaciones de emergencia o necesidad.
- > Repostar en una gasolinera por tener que ir en coche por alguno de estos motivos.
- > Volver a casa después de haber estado en alguno de estos sitios.

### **3. Normas para las zonas de la Comunidad de Madrid con limitaciones**

**Estas limitaciones duran desde el lunes 9 de noviembre hasta el domingo 13 de diciembre incluido.**

**La Comunidad de Madrid revisará esta situación cada 2 semanas.**

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

Son zonas de:

- Alcobendas
- Algete
- Aranjuez
- Arroyomolinos
- Becerril de la Sierra
- Cadalso de los Vidrios
- Campo Real
- Ciempozuelos
- Collado Mediano
- Fuenlabrada
- Getafe
- Hoyo de Manzanares
- Madrid
- Mejorada del Campo
- Móstoles
- Navalcarnero
- Rivas Vaciamadrid
- San Fernando de Henares
- San Sebastián de los Reyes
- Talamanca del Jarama
- Titulcia
- Torrelorones
- Valdeolmos-Alarparto
- Velilla de San Antonio
- Villarejo de San Mamés

Puedes consultar si tu calle está dentro o fuera de esas zonas en el mapa que ha publicado la Comunidad de Madrid: [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.

## **¿Deben ventilarse por dentro los edificios de uso público, como oficinas, supermercados, residencias o similares?**

Sí, estos edificios deben estar ventilados para renovar el aire por dentro. Lo mejor es que entre aire de fuera, pero también puede ser ventilación con aparatos de aire.



## Ir de compras

---

- > Las tiendas solo pueden abrir desde las 6 de la mañana 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 11 de la noche y tienen que cerrar a las 12 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 un poco más de 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.
- > El obligatorio el uso de la mascarilla durante las celebraciones religiosas.
- > 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 jugar a parques

---

- > Los parques infantiles al aire libre están cerrados.



#### 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.

## 4. Normas para el resto de la Comunidad de Madrid

Estas limitaciones empiezan el sábado 24 de octubre.



### Reuniones con otras personas y 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.**  
Desde las 12 de la noche hasta las 6 de la mañana pueden estar 6 personas a la vez solo si viven juntas.  
En ese horario puede haber un grupo de 6 personas que no viven juntas cuando son cuidadores o tienen que atender a personas mayores, dependientes o con discapacidad.
- > 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.



### Ir de compras

---

- > Las tiendas solo pueden abrir desde las 6 de la mañana 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 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.
- > Las tiendas de los centros comerciales

solo pueden abrir desde las 6 de la mañana hasta las 10 de la noche.

Los restaurantes, cines, gimnasios y otros locales de tiempo libre pueden abrir hasta las 12 de la noche.

El número de personas que puede haber en las zonas comunes de un centro comercial a la vez debe ser menor del que podía ser antes del estado de alarma.

Por ejemplo, hay tiendas donde antes podía haber 100 personas a la vez.

Ahora solo puede haber unas 75 personas a la vez.

El número de personas que puede haber en las tiendas de un centro comercial a la vez debe ser un poco más de la mitad que 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.

- > Las tiendas pueden tener unas horas para atender a personas mayores.
- > 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.

- > 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.

El número de personas que puede ir a los mercadillos a la vez debe ser menor que antes del estado de alarma.

Por ejemplo, mercadillos donde antes podía haber 60 personas a la vez.

Ahora solo puede haber unas 45 personas a la vez.



## Ir a bares y restaurantes

---

- > Puedes ir a bares y restaurantes.  
Puedes estar en una mesa dentro o en una mesa en la terraza.  
Está prohibido estar en la barra.  
Dentro del bar o del restaurante debe haber 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.  
En las terrazas debe haber menos personas a la vez que antes del estado de alarma.  
Por ejemplo, hay terrazas donde antes podía haber 40 personas a la vez. Ahora solo puede haber 30 personas a la vez en mesas.  
**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, restaurantes y terrazas pueden abrir desde las 6 de la mañana hasta las 12 de la noche.  
A partir de las 11 de la noche no pueden recibir a más clientes.
- > Está prohibido fumar en las terrazas.



## 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 75 personas a la vez.  
El público debe estar dentro con mascarilla.  
Estos lugares pueden abrir hasta las 12 de la noche.
- > 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.





## Salir a discotecas

---

- > Las discotecas y bares de copas no pueden abrir. Solo pueden abrir cuando cambian su actividad como un bar o restaurante. En estos casos, pueden abrir desde las 8 de la mañana hasta las 12 de la noche. A partir de las 11 de la noche no pueden recibir a más clientes.



## 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. Pueden abrir desde las 6 de la mañana hasta las 12 de la noche. 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 20 personas a la vez. Las actividades de gimnasio en grupo solo pueden reunir a 6 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 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 100 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 una reunión religiosa

---

- > Las iglesias, las mezquitas y otros lugares de reunión de otras religiones pueden abrir.

Dentro de estos lugares puede haber

la mitad de las personas que pueden caber.

Por ejemplo, hay iglesias donde antes podía haber 100 personas a la vez.

Ahora solo puede 50 personas a la vez.

- > Es obligatorio el uso de mascarilla durante las celebraciones religiosas.
- > 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 jugar a parques

---

- > Los parques infantiles al aire libre pueden abrir.  
Debe haber pocos niños en estos parques.  
Los parques están cerrados desde las 12 de la noche hasta las 6 de la mañana.
- > 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 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 10 personas 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 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.

**¿Deben ventilarse por dentro los edificios de uso público, como oficinas, supermercados, residencias o similares?**

Sí, estos edificios deben estar ventilados para renovar el aire por dentro.

Lo mejor es que entre aire de fuera,

pero también puede ser ventilación con aparatos de aire.

