

LIMITACIONES A LA NUEVA NORMALIDAD

Hay un nuevo estado de alarma, ¿qué puedes hacer?

Desde el 14 de marzo hasta el 21 de junio de 2020 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 de 2020. 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 de 2020.

La Comunidad de Madrid revisa estas limitaciones cada semana.

La Comunidad de Madrid también revisa las limitaciones para las zonas sanitarias básicas cada semana.

El estado de alarma del Gobierno empezó el lunes 26 de octubre de 2020 y seguirá hasta el domingo 9 de mayo de este año.

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

Los cambios más importantes de esta semana

- Hay nuevos pueblos y ciudades que tienen más limitaciones porque hay muchos contagios.
Mira en la página 8.
- En los bares y restaurantes solo podéis estar sentadas 4 personas en una mesa dentro y 6 personas en una mesa de terraza. Tenéis que estar siempre con la mascarilla menos el momento cuando vais a comer o beber.
Mira las páginas 11 y 15.

¿Qué puedes leer en esta guía?

1. Normas y recomendaciones que debes seguir siempre	5
2. Limitaciones por el estado de alarma del Gobierno	7
3. Normas para las zonas de la Comunidad de Madrid con limitaciones	8
4. Normas para el resto de la Comunidad de Madrid	13

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.



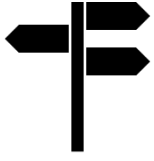
Abre las ventanas todos los días para ventilar tu casa

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 del Gobierno

La Comunidad de Madrid revisará estas limitaciones cada semana.



Está prohibido salir de casa desde las 10 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.



Está prohibido reunirse con otras personas diferentes de las que convives en casa.

Solo puedes ver o reunirte con personas con las que no convives en estos casos:

- > Cuando una persona vive sola, puede juntarse con un grupo de personas que vive en otra casa, pero solo ese grupo.
- > Cuando tienes menos de 18 años y vas a ver a tus padres o tus tutores.
- > Cuando hay que cuidar a personas menores de 18 años, personas mayores, enfermos, personas dependientes y personas con discapacidad.
- > Cuando tu pareja y tú vivís en casas diferentes y os queréis ver.
- > Cuando tienes que ir a un centro social, por ejemplo, un centro de día o un centro ocupacional.
- > Cuando tienes que ir al trabajo o a estudiar.

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

La Comunidad de Madrid revisará esta situación cada semana.

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

Son zonas de:

- Alcalá de Henares
- Alcobendas
- Alcorcón
- Algete
- Aranjuez
- Arroyomolinos
- Becerril de la Sierra
- Brunete
- Camarma de Esteruelas
- Campo Real
- Cercedilla
- Chinchón
- Ciempozuelos
- Collado Villalba
- Colmenar de Oreja
- Colmenar Viejo
- Coslada
- El Boalo-Cerceda-Mataelpino
- El Molar
- Estremera
- Fuente el Saz
- Fuenlabrada
- Fuente el Saz
- Getafe
- Griñón
- Hoyo de Manzanares
- La Cabrera
- Los Molinos
- Madrid
- Mejorada del Campo
- Móstoles
- Navacerrada
- Navalcarnero
- Pedrezuela
- Quijorna
- Rivas Vaciamadrid
- San Agustín de Guadalix
- San Fernando de Henares
- San Sebastián de los Reyes
- San Martín de la Vega
- Serranillos del Valle
- Talamanca del Jarama
- Valdeolmos-Alarparado
- Villaconejos

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 9 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
 - Centros de atención social
 - Clínicas veterinarias
 - Entrega de comida a domicilio
 - 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 en una mesa:

- 4 personas dentro del bar o restaurante.
- 6 personas en la terraza del bar o restaurante.

Debes estar con la mascarilla siempre puesta.

Solo puedes quitártela cuando vas a comer o beber.

Los bares y restaurantes tienen que cerrar a las 9 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.
- > Los gimnasios y polideportivos tienen que cerrar a las 9 de la noche.



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



Ir de compras

- > Las tiendas solo pueden abrir desde las 6 de la mañana hasta las 9 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 9 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 50 personas a la vez.
El número de personas que puede haber en las tiendas, restaurantes y otros locales de un centro comercial debe ser un poco 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 20 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 9 de la noche.

Estos servicios son:

- Farmacias
 - Centros de atención médica
 - Centros de atención social
 - Clínicas veterinarias
 - Entrega de comida a domicilio
 - 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 en una mesa:

- ♦ 4 personas dentro del bar o restaurante.
- ♦ 6 personas en la terraza del bar o restaurante.

Debes estar con la mascarilla siempre puesta.

Solo puedes quitártela cuando vas a comer o beber.

Los bares y restaurantes tienen que cerrar a las 9 de la noche.

- > 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 9 de la noche.
Después de las 9 de la noche, pueden abrir para repartir comida a domicilio hasta las 12 de la noche.
- > 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 9 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 9 de la noche.



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.
- > Los gimnasios y polideportivos tienen que cerrar a las 9 de la noche.
- > 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 restaurantes, oficinas, supermercados o residencias?**

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.