

# Fase 1

---

¿Qué puedo hacer?

0

1

2

3

4



AJUNTAMENT DE  
SANT BOI DE LLOBREGAT



Asociación Lectura Fácil

25 de mayo de 2020

# Introducción

---

Llevamos muchos días sin casi poder salir de casa por el coronavirus.

Pero, poco a poco, podremos salir más y hacer más cosas.

Para volver a hacer todo lo que hacíamos antes del coronavirus se han programado 4 fases: en cada fase se podrán hacer más cosas.

Esto se llama desconfinamiento progresivo:

volver a la normalidad poco a poco.

Esto se hace para evitar que vuelvan a haber muchos casos de coronavirus.

Para programar el desconfinamiento en Cataluña, se han tenido en cuenta las regiones sanitarias.

Estas regiones no corresponden a las 4 provincias catalanas (Barcelona, Tarragona, Girona y Lleida).

Sant Boi de Llobregat pertenece a la región sanitaria Área Metropolitana Sur, como todo el Baix Llobregat, el Garraf, el Alt Penedés y l' Hospitalet de Llobregat.

## RECUERDA

### Siempre tienes que:

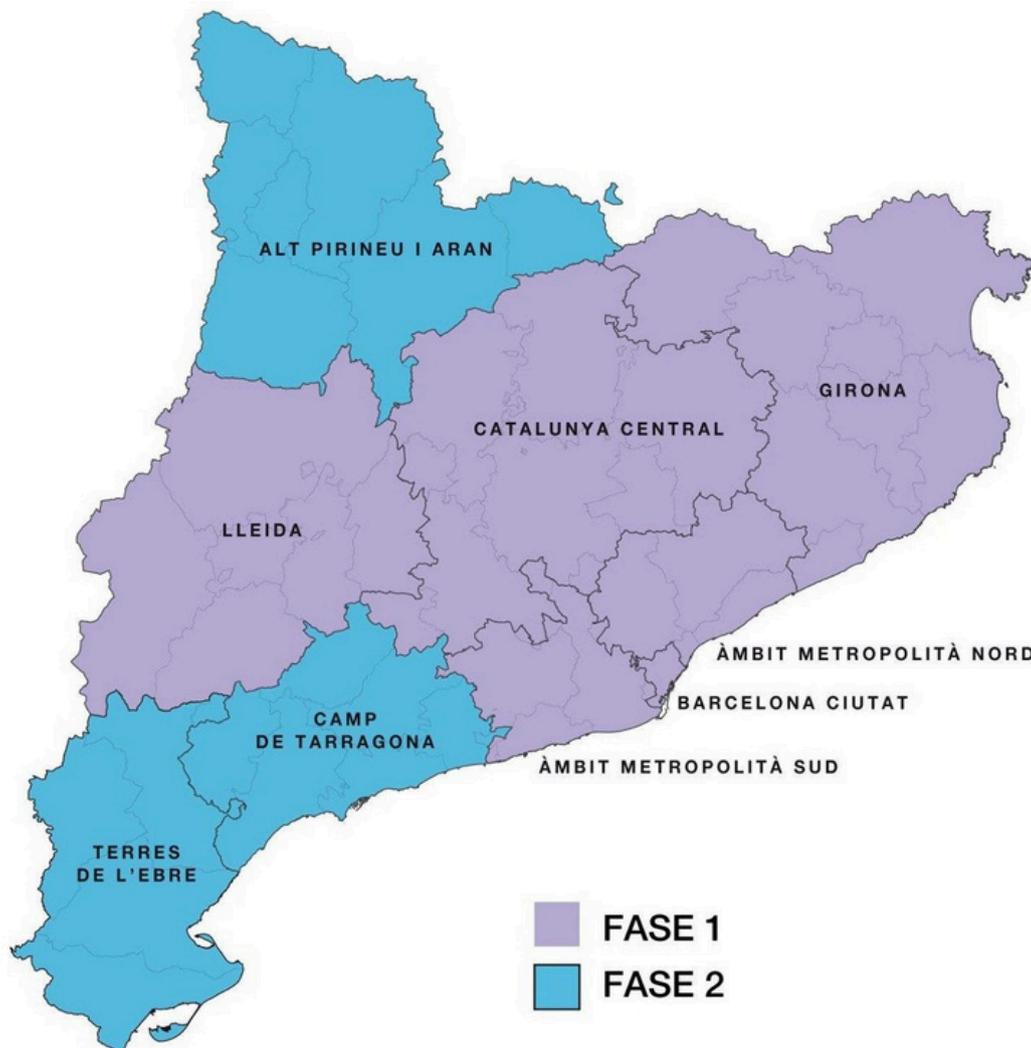
- Mantener una distancia de 2 metros con otras personas
- Lavarte las manos con frecuencia
- Llevar mascarilla:
  - En el transporte público
  - En los lugares cerrados
  - Al aire libre, donde no se pueda mantener la distancia de 2 metros

### No tienes que llevar mascarilla:

- Si eres menor de 6 años
- Si eres una persona con discapacidad y trastorno de conducta
- Si tienes problemas respiratorios
- Cuando estás haciendo deporte

## ¿A qué municipios puedo ir?

Durante la fase 1 puedes moverte por la región sanitaria del Área Metropolitana Sur.



El mapa de Cataluña, por regiones sanitarias. Foto: Salut

## ¿Cómo puedo desplazarme?

- Caminando: en grupos de máximo 10 personas
- En coche o moto: puedes viajar con las personas con las que vives
- En transporte público: debes llevar mascarilla
- Bicicleta, patinete...

Las personas que no viven juntas pueden compartir:

- Moto, si usan casco con visera o mascarilla
- Vehículos de hasta 9 asientos, si llevan mascarilla, y solo 2 personas por cada fila de asientos

## ¿A qué hora puedo salir y con quién?

---

Para las actividades que explicaremos más adelante, como ir a comprar, a un restaurante o a casa de una amigo, no hay horarios ni franjas de edad.

Las franjas para que salgan los niños menores de 14 años y las personas mayores o para hacer deporte al aire libre se mantienen como en la fase 0.

[https://canalsalut.gencat.cat/web/.content/\\_A-Z/C/coronavirus-2019-ncov/material-divulgatiu/coronavirus-desconf-sortides-carrer.pdf](https://canalsalut.gencat.cat/web/.content/_A-Z/C/coronavirus-2019-ncov/material-divulgatiu/coronavirus-desconf-sortides-carrer.pdf)

✓ Pero ahora puedes:

- Pasear o hacer deporte al aire libre en grupos de hasta 10 personas, incluso si no viven contigo
- Caminar con tus hijos y tu pareja

## ¿Qué puedo hacer?

---

### Reunirte con amigos y familiares

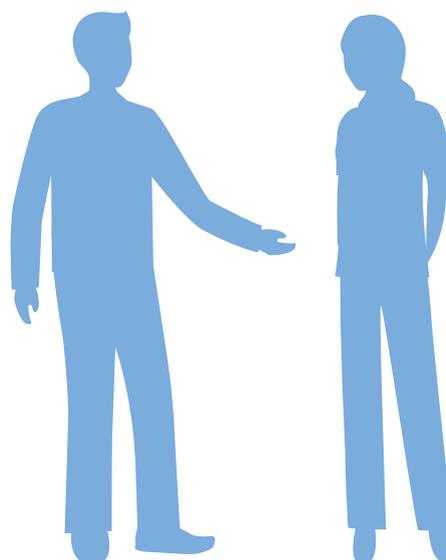
Puedes reunirte con amigos y familiares que viven en la región sanitaria del Área Metropolitana Sur. Pero no podéis ser más de 10 personas.

Tienes que mantener las medidas de protección: lavarte las manos, usar mascarilla y mantener la distancia siempre que sea posible. Es mejor no darse abrazos, besos o tocarse.

Evita reunirte con personas de riesgo, por ejemplo, con personas mayores de 70 años o que tengan enfermedades crónicas.

✗ No puedes reunirte con:

- Personas enfermas de COVID-19
- Personas con síntomas de COVID-19
- Personas que viven o han estado en contacto con una persona enferma de COVID-19
- Personas con otras enfermedades



## ¿Dónde podemos quedar?

- **En tu casa o en casa de tus amigos o parientes:** debes mantener la distancia de seguridad. Si no es posible, es necesario aumentar las otras medidas, como lavarse las manos muchas veces.

- **Al aire libre:** en el parque, el campo, el bosque, la playa, el mar...

### ✓ Podéis:

- Hacer actividades deportivas (caminar, jugar sin contacto, etc.)
- Navegar, sin salir de las aguas del municipio
- Participar en actividades turísticas en la naturaleza, también en el mar (alquilar un barco o una moto acuática, etc.). Hay que reservarlo antes de ir

### ✗ No podéis:

- Utilizar los elementos del parque (columpios, toboganes, etc.)
- Bañaros en la playa

- **En las terrazas de bares y restaurantes:** habrá menos mesas. Cada establecimiento te indicará las medidas de protección. Es mejor pagar con tarjeta u otras opciones, sin dinero en efectivo.

### ✓ Podéis:

- Sentaros en la terraza

### ✗ No podéis:

- Entrar en el bar o restaurante

### ⊙ No habrá:

- Carta
- Aceiteras
- Servilleteros

## Ir a comprar

El pequeño comercio puede abrir: tiendas de ropa, regalos, librerías... Pero puede entrar menos gente a la vez.

### ✓ Puedes:

- Ir sin pedir cita previa
- Probarte ropa

### ✗ No puedes:

- Tocar objetos
- Ir a centros comerciales

También pueden abrir, pidiendo cita previa, todos los:

- Concesionarios de automóviles
- Centros de jardinería y viveros de plantas



## Ir a la biblioteca

Pueden entrar menos personas a la vez.

### ✓ Puedes:

- Devolver o pedir prestados libros  
Debes pedir cita antes de ir

### ✗ No puedes:

- Usar los ordenadores
- Quedarte a estudiar o a leer
- Pedir libros de otras bibliotecas



## Ir a espectáculos culturales

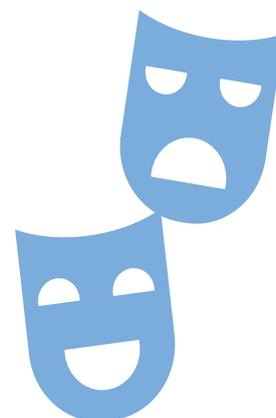
Debes comprar entradas numeradas antes de ir.

Podrán entrar un máximo de 30 personas en espacios cerrados y 200 personas en espacios abiertos.

Las entradas y salidas se realizarán por turnos.

### ○ No habrá:

- Pausa (intermedio)
- Programa de mano o documentos en papel
- Servicios como tienda, cafetería o guardarropa



## Visitar museos

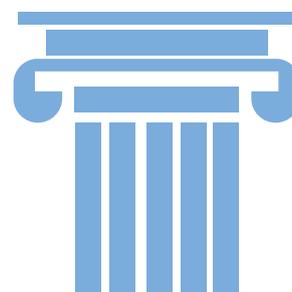
Debes comprar la entrada o reservar la visita antes de ir porque habrá menos gente haciendo la visita a la vez.

### ✓ Puedes:

- Ir con personas con las que vives

### ○ No habrá:

- Audioguías
- Folletos
- Consigna para dejar mochilas y abrigos



## Ir al gimnasio y a los centros deportivos

Debes reservar hora para ir al gimnasio o al centro deportivo, porque habrá menos gente haciendo deporte a la vez.

Debes mantener la distancia de 2 metros y evitar tocar a otras personas.

### ✓ Puedes:

- Entrenar con 1 compañero, al aire libre
- Entrenar solo con 1 entrenador

### ✗ No puedes:

- Compartir material
- Hacer deporte de contacto
- Ir a la piscina
- Usar los vestuarios o las duchas



## Ir a lugares de culto, tanatorios y entierros

Puedes ir a la iglesia, mezquita u otros sitios de culto, pero habrá menos personas a la vez en la misma sala.

Puedes ir al tanatorio, pero en el velatorio solo pueden estar 10 personas como máximo si es una sala interior, y 15 si es en el exterior.

Puedes ir a un entierro o a una incineración, pero como máximo pueden asistir 15 personas.



## Alojamiento turístico (hoteles, hostales...) y segundas residencias

Debes reservar tu estancia en el alojamiento turístico antes de ir.

### ✓ Puedes:

- Reservar en un hotel de la región sanitaria Área Metropolitana Sur
- Utilizar el restaurante y la cafetería del hotel
- Ir a tu segunda residencia, si se encuentra en la región sanitaria Área Metropolitana Sur

### ✗ No puedes:

- Utilizar las áreas comunes del hotel
- Utilizar el restaurante y la cafetería si no eres cliente del hotel



## Otros

### ✓ Puedes:

- Hacer obras en casa y en lugares habitados
- Solicitar una cita para la inspección técnica de vehículos (ITV)
- Ir a los centros que ofrecen servicios sociales: terapia, rehabilitación, atención a personas con discapacidad y/o en situación de dependencia
- Asistir a seminarios y congresos científicos



Estas medidas son provisionales y pueden cambiar semana tras semana.

El Ayuntamiento de Sant Boi informará de las nuevas medidas y de la apertura de los equipamientos públicos.

**Más información:** [www.santboi.cat](http://www.santboi.cat)

**Edita:** Ajuntament de Sant Boi de Llobregat



**Redacción y adaptación a Lectura Fácil:** Laia Vidal (Asociación Lectura Fácil)

**Diseño y maqueta:** Jordi E. Sánchez Castro



Este documento sigue los criterios de Lectura Fácil en cuanto a contenido, lenguaje y forma para facilitar su comprensión.