

# Fase 1

---

Què puc fer?

0

1

2

3

4



AJUNTAMENT DE  
SANT BOI DE LLOBREGAT



Associació Lectura Fàcil

25 de maig de 2020

# Introducció

---

Fa molts dies que gairebé no podem sortir de casa a causa del coronavirus.

Però, a poc a poc, podrem sortir i fer més coses.

Per tornar a fer tot el que fèiem abans del coronavirus s'han programat 4 fases: a cada fase es podran fer més coses.

D'això se'n diu desconfinament progressiu:

tornar a la normalitat a poc a poc.

Es fa així per evitar que hi tornin a haver molts casos de coronavirus.

Per programar el desconfinament a Catalunya s'han tingut en compte les regions sanitàries.

Aquestes regions no corresponen a les 4 províncies catalanes (Barcelona, Tarragona, Girona i Lleida).

Sant Boi de Llobregat pertany a la regió sanitària Àrea Metropolitana Sud, com tot el Baix Llobregat, el Garraf, l'Alt Penedès i l'Hospitalet de Llobregat.

## RECORDA

### **Sempre has de:**

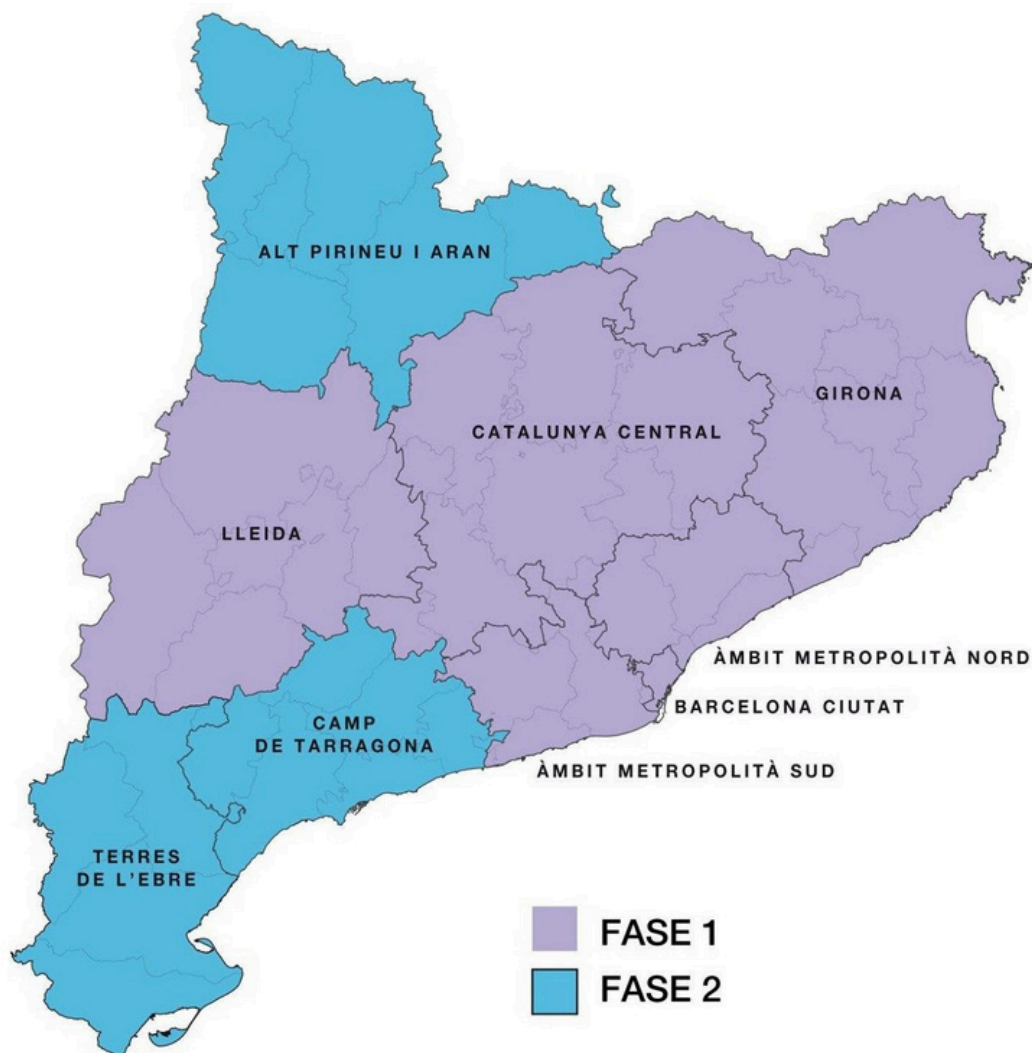
- Mantenir una distància de 2 metres amb les altres persones
- Rentar-te sovint les mans
- Portar mascareta:
  - Al transport públic
  - Als llocs tancats
  - Als llocs a l'aire lliure, on no pots mantenir la distància de 2 metres

### **No cal que portis mascareta:**

- Si tens menys de 6 anys
- Si ets una persona amb discapacitat i trastorn de conducta
- Si tens problemes respiratoris
- Quan estàs fent esport

## A quins municipis puc anar?

Durant la fase 1 et pots moure per la regió sanitària Àrea Metropolitana Sud. Està prohibit anar a una altra regió sanitària.



El mapa de Catalunya, per regions sanitàries. Foto: Salut

## Com puc desplaçar-me?

- Caminant: en grups de màxim 10 persones
- En cotxe o moto: hi pots viatjar amb les persones amb qui vius.
- En transport públic: cal portar mascareta
- Bicicleta, patinet...

Les persones que no viuen juntes poden compartir:

- Moto, si porten casc amb visera o mascareta
- Vehicles de fins a 9 places, si porten mascareta, i només 2 persones per cada filera de seients

## A quina hora puc sortir i amb qui?

---

Per a les activitats que explicarem més endavant, com anar a comprar, a un restaurant o casa d'un amic, no hi ha horari ni franges per edats.

Les franges horàries perquè passegin menors de 14 i la gent gran o per fer esport a l'aire lliure es mantenen com a 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)

✓ Però ara pots:

- Sortir a passejar o fer esport en grups de fins a 10 persones, encara que no visquin amb tu
- Passejar amb els fills i la parella

## Què puc fer?

---

### Reunir-te amb amics i familiars

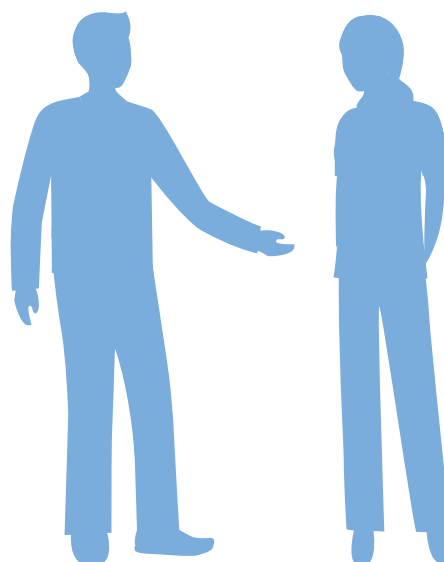
Pots reunir-te amb els amics i la família que viuen a la regió sanitària Àrea Metropolitana Sud. Però no podeu ser més de 10 persones.

Cal mantenir les mesures de protecció: rentar-se les mans, portar mascareta i mantenir la distància quan sigui possible. Millor no fer-se abraçades, petons o tocar-se.

Cal evitar reunir-se amb persones de risc, per exemple, amb les persones més grans de 70 anys o que tinguin malalties cròniques.

✗ No pots reunir-te amb:

- Persones malaltes de COVID-19
- Persones amb símptomes de COVID-19
- Persones que viuen o han estat en contacte amb una persona malalta de COVID-19
- Persones amb d'altres malalties



## On podem quedar?

- **A casa teva, dels amics o familiars:** cal mantenir la distància de seguretat. Si no es pot, cal incrementar les altres mesures, com, per exemple, rentar-se molt les mans.

- **A l'aire lliure:** al parc, al camp, al bosc, a la platja, al mar...

### ✓ Podeu:

- Fer alguna activitat esportiva (caminar, jugar sense tocar-se, etc.)
- Navegar, sense sortir de les aigües del municipi
- Participar en activitats turístiques a la natura, també al mar (llogar una barca o una moto d'aigua, etc.). Cal demanar cita prèvia

### ✗ No podeu:

- Utilitzar els elements del parc (gronxadors, tobogans, etc.)
- Banyar-vos a la platja

- **A les terrasses de bars i restaurants:** hi haurà menys taules.

Cada establiment t'indicarà les mesures de protecció.

És millor si pagues amb targeta o d'altres opcions, sense diners en efectiu.

### ✓ Podeu:

- Seure a la terrassa

### ✗ No podeu:

- Entrar al bar o restaurant

### ⦿ No hi haurà:

- Carta
- Setrillers
- Portatovallons

## Anar a comprar

El petit comerç pot obrir: botigues de roba, regals, llibreries...

Però hi pot entrar menys gent a la vegada.

### ✓ Pots:

- Anar sense demanar cita prèvia
- Emprovar-te la roba

### ✗ No pots:

- Tocar els objectes
- Anar a centres comercials

També poden obrir, demanant cita prèvia, tots els:

- Concessionaris d'automòbils
- Centres de jardineria i viviers de plantes



## Anar a la biblioteca

Hi pot entrar menys gent a la vegada.

### ✓ Pots:

- Retornar o demanar llibres en préstec  
Cal demanar cita prèvia

### ✗ No pots:

- Utilitzar els ordinadors
- Quedar-t'hi a estudiar o llegir
- Demanar llibres d'altres biblioteques



## Anar a espectacles culturals

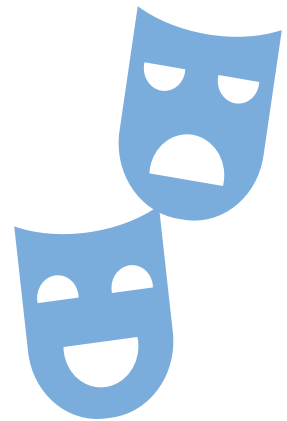
Cal comprar entrades numerades abans d'anar-hi.

Hi podran anar un màxim 30 persones en espais tancats i 200 persones en espais oberts.

Les entrades i sortides es faran per torns.

### ○ No hi haurà:

- Pausa (intermedi)
- Programa de mà o documents en paper
- Serveis com botiga, cafeteria o guarda-roba



## Visitar museus

Cal comprar entrada o reservar la visita abans d'anar-hi, perquè hi haurà menys gent fent la visita a la vegada.

### ✓ Pots:

- Anar amb les persones amb qui vius

### ○ No hi haurà:

- Audioguies
- Fulletons
- Consigna per deixar les motxilles i els abrics



## Anar al gimnàs i centres esportius

Cal reservar hora per anar al gimnàs o al centre esportiu, perquè hi haurà menys gent fent esport a la vegada.

Cal mantenir la distància de 2 metres i evitar tocar-se.

### ✓ Pots:

- Entrenar amb 1 company, a l'aire lliure
- Entrenar sol amb 1 entrenador

### ✗ No pots:

- Compartir material
- Fer esport de contacte
- Anar a la piscina
- Utilitzar els vestuaris o les dutxes

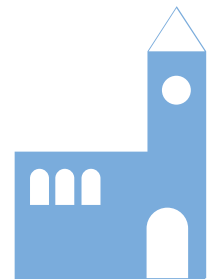


## Anar a llocs de culte, tanatori i enterraments

Pots anar a l'església, mesquita o altres llocs de culte, però hi haurà menys gent en la mateixa sala.

Pots anar al tanatori, però a la sala de vetlla hi podrà haver 10 persones com a màxim si és a l'interior, i 15 si és a l'exterior.

Pots anar a un enterrament o a una incineració, però com a màxim hi poden assistir 15 persones.



## Allotjaments turístics (hotels, hostals...) i segones residències

Cal reservar l'estada als allotjaments turístics abans d'anar-hi.

### ✓ Pots:

- Reservar en un hotel de la regió sanitària Àrea Metropolitana Sud
- Utilitzar el restaurant i la cafeteria de l'hotel
- Anar a la teva segona residència, si es troba a la regió sanitària Àrea Metropolitana Sud

### ✗ No pots:

- Utilitzar les zones comunes de l'hotel
- Utilitzar el restaurant i la cafeteria si no ets client de l'hotel



## Altres


### ✓ Pots:

- Fer obres a casa i en llocs habitats
- Demanar cita per a la inspecció tècnica de vehicles (ITV)
- Anar als centres que ofereixen serveis socials: teràpia, rehabilitació, atenció per a persones amb discapacitat i/o en situació de dependència
- Assistir a seminaris i congressos científics



Aquestes mesures són provisionals i poden canviar.  
L'Ajuntament de Sant Boi de Llobregat informará de les noves mesures  
i la reobertura dels equipaments públics.

**Més informació:** [www.santboi.cat](http://www.santboi.cat)

**Edita:** Ajuntament de Sant Boi de Llobregat  AJUNTAMENT DE  
SANT BOI DE LLOBREGAT

**Redacció i adaptació a Lectura Fàcil:** Laia Vidal (Associació Lectura Fàcil)

**Disseny i maqueta:** Jordi E. Sánchez Castro



Aquest document segueix els criteris de Lectura Fàcil  
quant a continguts, llenguatge i forma  
per facilitar-ne la comprensió.