

CECAT - Centre de Coordinació Operativa de Catalunya

PREGUNTES SOBRE LES RESTRICCIONS D'ACTIVITATS PER LA COVID-19 A CATALUNYA **FASE 0**

Versió 10/05/2020 13 h

*Actualment es troben en fase 0 les regions sanitàries de **Lleida, la Catalunya Central, Barcelona ciutat, l'Àrea Metropolitana Nord, l'Àrea Metropolitana Sud i Girona***

Si teniu dubte sobre a quina regió pertany el vostre municipi, podeu consultar-ho al [web](#).

Sobre mobilitat general

1. Quins canvis hi ha en el confinament?

Continua vigent l'estat d'alarma i, per tant, la restricció de la mobilitat a l'exterior, que està limitada a activitats molt concretes, tal com es descriu a les preguntes posteriors.

Des del 26 d'abril, s'ha autoritzat a passejar els menors d'edat fins a 13 anys acompanyats d'una persona adulta, amb determinades limitacions.

Des del 2 de maig, s'ha autoritzat la sortida a passejar i fer activitat esportiva a persones de 14 anys o més, amb determinades limitacions.

Des del 4 de maig, s'ha autoritzat la reobertura dels establiments comercials i locals tancats al públic per l'estat d'alarma, sempre que no superin els 400 m² de superfície, amb mesures de prevenció i cita prèvia per accedir, així com la recollida de menjar per encàrrec previ a restaurants i hostaleria.

Es mantenen les recomanacions, a empreses i treballadors, de teletreball i de mesures de conciliació i reorganització per reduir la mobilitat per motius d'activitat laboral. Les persones que no puguin complir amb condicions de teletreball i s'hagin de desplaçar per desenvolupar la seva activitat laboral han de tenir en compte les mesures de prevenció i seguretat previstes.

2. Em puc moure dins del meu municipi?

Sí, amb limitació a les activitats autoritzades, a les mesures de seguretat previstes, especialment la distància física de 2 metres amb altres persones, i als horaris específics quan hagin estat previstos.

3. Puc entrar i sortir del meu municipi?

Només per causes justificades o de força major, que inclouen els desplaçaments als centres de treball per motius laborals, professionals o empresarials, assistència sanitària, cura o atenció de persones amb necessitats i retorn al domicili. També per adquirir productes si està justificat, com ara que no estiguin disponibles al propi municipi de residència.

CECAT - Centre de Coordinació Operativa de Catalunya

4. Puc anar a un municipi fora de la meva regió sanitària?

No, excepte per causes justificades o de força major, que inclouen els desplaçaments als centres de treball per motius laborals, professionals o empresarials, assistència sanitària, cura o atenció de persones amb necessitats i retorn al domicili.

5. Puc anar a la meva segona residència?

No

6. Puc anar a una segona residència fora de la meva regió sanitària si la meva parella hi té la residència habitual?

No, només pot anar-hi qui hi tingui la residència habitual.

7. Em puc desplaçar per canviar la custòdia de menors a una altra localitat, tant si és a prop com lluny del meu domicili?

Està permès, però preval sempre l'interès superior dels fills i filles. Cal complir les resolucions judicials sobre guarda, custòdia, visites i comunicacions. Els progenitors han de fer un exercici responsable de la potestat parental i assolir els màxims acords possibles, tenint en compte la salut física i emocional dels seus fills i filles i el bé comú. Si no us poseu d'acord i voleu resoldre el conflicte mitjançant un procediment de mediació, podeu demanar ajuda al Centre de Mediació de Dret Privat de Catalunya (centremediacio.dj@gencat.cat), que designarà una persona mediadora per ajudar-vos a trobar una solució al vostre conflicte.

8. Al carrer, he de fer servir guants?

No cal, però sí que és molt important rentar-se les mans abans i després de sortir al carrer, com a mesura de precaució.

9. Al carrer, he de portar mascareta?

No és obligatori al carrer, però és recomanable utilitzar mascareta sempre que es pugui, sobretot en espais tancats i al transport públic, on és obligatori. No és recomanable per a nens de 0 a 3 anys.

10. Puc anar al meu centre de treball?

Sí, amb les condicions de seguretat establertes en cada cas, però es continua fomentant el teletreball per a totes les persones treballadores que puguin treballar a distància.

11. Puc sortir a comprar quan vulgui?

Sí, podeu anar a comprar, sense limitacions horàries. Cal respectar l'horari preferent de compra dels majors de 65 anys corresponent a les franges horàries de 10 a 12 h i de 19 a 20 h.

En els establiments i comerços que no siguin d'alimentació o productes bàsics, cal cita prèvia.

12. Puc anar a la perruqueria, fisioterapeuta, òptica...?

Sí, podeu anar-hi, perquè tenen autorització per prestar servei amb la limitació d'obertura a no superar els 400 m² de superfície, respectant les mesures de seguretat i amb cita prèvia. Consulteu les preguntes freqüents per a la reobertura de l'activitat de serveis. A partir de la pregunta 160.

13. Poden obrir els comerços?

Sí, els que no superin els 400 m² de superfície d'exposició i venda, amb condicions de seguretat (distància física de 2 metres amb altres persones, entre d'altres), i per als comerços tancats fins al 4 de maig, sempre amb cita prèvia. Consulteu les preguntes freqüents per a la reobertura de l'activitat comercial. A partir de la pregunta 122.

CECAT - Centre de Coordinació Operativa de Catalunya

14. Restaurants i similars poden obrir i donar servei?

Només per a servei a domicili o per recollir les comandes encarregades prèviament. Consulteu les preguntes freqüents de restauració. A partir de la pregunta 146.

15. Què es recomana i quines mesures de seguretat cal aplicar en aquests casos?

Consulteu les preguntes freqüents per a la reobertura de l'activitat comercial i restauració. A partir de la pregunta 146.

16. Puc sortir a comprar amb els menors a càrrec si no hi ha ningú més al domicili?

No és gens recomanable, però sí que es permet l'acompanyament si és imprescindible.

17. Puc anar a comprar a establiments fora del meu municipi?

Sí, però es recomana fer-ho sempre a prop del domicili en el mateix municipi per evitar desplaçaments innecessaris i reduir el temps a l'exterior. Està especialment justificada la compra fora del municipi quan el producte no estigui disponible al mateix municipi o es tracti de supermercats o similars per tal de poder fer una compra concentrada o única.

18. Puc fer la compra per a persones que no poden fer-la per elles mateixes?

Sí, però quan l'hi porteu, recordeu que cal mantenir la distància de seguretat de 2 metres.

19. Puc anar a veure el meu familiar/amic/veí a casa seva?

No es poden fer visites.

Sí que es permet en general l'assistència a domicili per tenir cura de persones vulnerables o dependents i per recollir menors d'edat als domicilis dels progenitors/tutors, inclòs el règim de custòdia compartida o similar, amb les consideracions de la pregunta 7.

20. Puc visitar els meus familiars dependents?

Només si està justificat per necessitat i per garantir l'atenció que necessitin. Mantingueu la distància de 2 metres i eviteu el contacte físic.

21. Soc persona dependent. La persona que m'assisteix podrà venir?

Sí, forma part dels serveis essencials que es permeten.

22. Puc deixar els meus fills a càrrec de la persona que els cuida habitualment perquè he d'anar a treballar?

Sí, entenent que es tracta de tenir cura d'un menor d'edat.

23. Puc quedar amb gent al carrer?

No. Si us trobeu amb familiars o coneguts a l'espai públic s'hauran de respectar les mesures de seguretat i higiene, com la distància mínima de seguretat de 2 metres o establint mesures alternatives de protecció física, d'higiene de mans, etc.

24. Es poden fer reunions en l'àmbit privat, al meu domicili, associació, seu social o similar?

No està permès amb persones amb qui no es convisqui al mateix domicili.

25. Podem estar als espais comunitaris de l'edifici on vivim?

Es demana no fer-ne ús com a espai d'ús compartit susceptible d'afavorir contactes i contagis.



CECAT - Centre de Coordinació Operativa de Catalunya

26. Puc fer ús de les zones comunes de l'edifici on visc?

Només per a les activitats imprescindibles (estendre la roba, per exemple) de forma individual. No se'n pot fer ús per a esbarjo, ni individual ni fent tornos entre els veïns de l'edifici o de la comunitat, encara que sigui per a ús individual.

27. Puc sortir al meu pati/balcó/terrasa particular?

Sí.

28. Puc baixar les escombraries en els horaris habituals?

Sí.

29. Puc baixar les escombraries del meu veí?

Sí. Eviteu el contacte i respecte la distància de 2 metres.

30. Puc treure a passejar la meva mascota?

Sí, de forma individual i per les necessitats de l'animal. També en el marc del passeig i activitat física i esportiva individual prevista i descrita més endavant. Consulteu a partir de la pregunta 94.

31. Puc baixar a donar de menjar als animals del carrer?

Només ho poden fer els voluntaris de les entitats degudament acreditades pel municipi. S'ha de fer amb la freqüència i el temps mínim imprescindibles.

32. Puc anar a donar de menjar i beure als animals que tinc fora del meu domicili?

Només en el temps i forma imprescindibles per fer-ho. No es permet passejar-los en grup.

33. I les protectores d'animals?

Sí, però no es podrà passejar els animals en grups de persones.

34. I si la meva activitat professional és amb animals de granja o similar?

Sí que està permès en cas d'activitat professional amb animals de granja o similar.

35. Es pot anar a la platja, al bosc o als parcs?

Sí, en l'activitat d'esport o passeig, d'acord amb les limitacions de nombre de persones i a les franges horàries permeses, sempre que l'ajuntament no les hagi tancat per seguretat.

36. Puc anar a l'hort si està fora del meu domicili habitual?

Sí, si és un hort del qual es cullen productes necessaris per a la subsistència. També si és un hort on, a més, es tenen animals que s'han de cuidar.

Amb anterioritat, ja estava permès si hi ha activitat econòmica vinculada a l'hort. El desplaçament als horts s'ha de fer individualment. Queden exclosos d'aquest criteri els horts que hi pugui haver en segones residències, als quals continua estant prohibit anar-hi.

En el cas d'horts en espais municipals (parcs o similars) o de caràcter comunitari, els ajuntaments poden determinar restriccions específiques. L'Ajuntament de Barcelona ha determinat que se'n manté el tancament. Consulteu el vostre ajuntament en els altres municipis.

37. Quina limitació general hi ha pel que fa al nombre de persones dins de vehicles particulars?

Ús individual amb caràcter general.

CECAT - Centre de Coordinació Operativa de Catalunya

38. Hi ha excepcions a l'ús individual de vehicles particulars?

En vehicles particulars de fins a 9 places: si els ocupants viuen junts es permet l'ocupació total del vehicle (sense obligatorietat de mascareta). Si els ocupants no viuen junts, es permet fins a 2 persones per fila si utilitzen mascaretes.

39. També està limitat el nombre de persones dins de vehicles professionals o d'empresa?

En vehicles professionals o d'empresa de fins a 9 places: si els ocupants viuen junts, es permet l'ocupació total del vehicle (sense obligatorietat de mascareta). Si els ocupants no viuen junts, es permet fins a 2 persones per fila si utilitzen mascaretes.

Als autocars que lloguen les empreses per al transport dels seus treballadors, s'ha de respectar el límit de la meitat d'ocupació dels seients i 2 persones dretes per metre quadrat.

40. I dins de taxis i VTC?

Fins a un màxim de dues persones per fila de seients amb ús de mascareta, però no a la fila del conductor. Si els usuaris conviuen junts, poden anar tres persones per fila.

41. Poden circular motocicletes, bicicletes i patinets?

Sí, per les causes de mobilitat previstes.

42. Puc anar a recollir un familiar a l'aeroport, a l'estació...?

No està previst específicament a les excepcions a la mobilitat en l'espai públic. Sí que està previst per acompanyar persones amb discapacitat, menors o altres persones amb necessitats i causa justificada (com ara gent gran).

43. Podem compartir cotxe per anar al metge?

Sí, amb les limitacions d'ocupació màxima establertes: màxim de dues persones per fila de seients i mascareta.

44. Funciona el transport públic?

Sí, però amb afectacions al servei i l'ocupació segons tipologia, amb l'objectiu d'evitar aglomeracions. Consulteu detalladament el gestor del servei.

És obligatori l'ús de mascareta.

Es controlarà l'afluència als transports públics per limitar l'ocupació a un màxim de la meitat dels seients disponibles i de dos viatgers per metre quadrat a la zona de peu.

Caldrà garantir la màxima distància possible entre usuaris a tots els espais. Cal reforçar la higiene i desinfecció de mans abans d'accedir al transport públic i després de sortir-ne.

45. Els repartidors de paqueteria poden circular lliurement per fer la seva feina?

Sí, en el marc de la seva activitat laboral.

46. Funciona Correus?

Sí, atès que el comerç postal està permès.

47. Puc assistir a un acte de culte?

L'estat d'alarma no inclou específicament l'assistència a centres de culte com a motiu de mobilitat.

Per tal de no posar en risc les persones, evitar el contacte i facilitar el compliment de l'ordre de confinament, es recomana la supressió de tota activitat pública o col·lectiva en els centres de culte. Moltes comunitats religioses han previst l'atenció als fidels per mitjans no presencials a través de les múltiples plataformes i mitjans de comunicació o telemàtics existents.

CECAT - Centre de Coordinació Operativa de Catalunya

48. Puc anar a sales de vetlla, cerimònies o sepelis en cas de mort d'un familiar o amic?

Es prohibeixen les vetlles en tot tipus d'instal·lacions, públiques o privades, així com en els domicilis particulars, independentment de la causa de la mort. Es posposa la celebració de cultes religiosos o cerimònies civils fúnebres fins a la finalització de l'estat d'alarma. La comitiva del sepeli o comiat per a la cremació del difunt es restringeix a un màxim de tres familiars o persones properes, a més, si s'escau, del ministre de culte o persona assimilada de la confessió concreta, tot respectant sempre la distància d'un a dos metres entre ells.

En el cas de mort per la COVID-19, no es permeten pràctiques ni intervencions per motius religiosos que impliquin procediments invasius en el cadàver.

Aquestes mesures són d'aplicació a tots els municipis.

El Departament de Salut podrà establir i regular les condicions de prestació dels serveis funeraris adaptada a la situació de la COVID-19.

49. Tinc una cita mèdica. Hi puc anar?

Sí. Consulteu el vostre metge per si és ajornable.

50. Tinc una cita per a rehabilitació. Hi puc anar?

Sí. Consulteu amb el professional si és ajornable en cas que no sigui urgent.

51. Puc anar a fer gestions a l'ajuntament (multes, impostos...)?

Consulteu amb l'ajuntament si podeu fer els tràmits telemàtics o posposar-los. S'han suspès els terminis de tramitació administrativa (els dies d'estat d'alarma no compten dins dels terminis disponibles per als tràmits administratius).

52. Puc sortir per anar a signar un contracte, documentació o similar?

Només per causa justificada i si és inajornable. Cal recordar que s'han suspès els terminis de tramitació administrativa (no caduquen els tràmits durant aquests dies).

53. He de canviar de pis i fer la mudança. Puc fer-ho?

Si és inajornable per venciment contractual o similar, es pot considerar necessitat justificada. Porteu al damunt la documentació que ho acrediti.

Cal considerar que la Generalitat ha establert una moratòria en el pagament del lloguer d'habitatges i locals comercials del parc d'habitatges de l'Agència de l'Habitatge de Catalunya i ha suspès la facturació corresponent al mes d'abril de 2020.

54. Puc anar a donar sang?

Sí, responent a les crides que faci l'autoritat sanitària i amb mesures de precaució.

55. Puc anar al cine, teatre o altre espectacle cultural?

Estan obligats a tancar.

56. Les biblioteques estan obertes? Hi puc anar?

Estan obligades a tancar.

57. Els museus estan oberts? Hi puc anar?

Estan obligats a tancar.

58. Estan oberts els hotels i establiments turístics?

Se n'ha decretat el tancament des del 27 de març inclòs. El tancament no afecta els hotels que es consideren serveis essencials perquè se n'ha previst l'ús extraordinari amb motiu de l'emergència de la COVID-19 a través de l'autoritat sanitària, i que s'han publicats al BOE. El tancament tampoc afecta els hotels que allotgin persones vinculades

CECAT - Centre de Coordinació Operativa de Catalunya

a serveis essencials, per a l'atenció de persones amb necessitats (menors, gent gran, discapacitats o dependents) o altres de força major o situació de necessitat, a efectes exclusivament d'allotjament d'aquestes persones.

Els hotels considerats serveis essencials podran permetre l'accés a les seves instal·lacions i serveis de lavabo i restauració als transportistes professionals de mercaderies, tot i que no hi estiguin allotjats.

59. Es pot fer turisme actiu i de natura?

No a través d'empreses o activitats organitzades professionals. Només es pot anar a espais naturals a fer esport individual dins del mateix municipi de residència o a passejar si està a menys d'1 km del domicili propi.

60. Està permesa la compravenda entre particulars?

No, l'estat d'alarma només permet el desplaçament per les vies d'ús públic per comprar aliments, productes de farmàcia i de primera necessitat, o d'altres amb cita prèvia.

61. Què passa si em caduca el DNI aquests dies?

S'ha establert la pròrroga d'1 any, fins al 13 de març de 2021, de la vigència dels DNI de persones majors d'edat que caduquin des de l'entrada en vigor de l'estat d'alarma.

62. I en el cas del carnet de conduir?

La vigència dels permisos i llicències de conducció que caduquin durant l'estat d'alarma quedarà automàticament prorrogada durant 60 dies.

63. Puc continuar conduint si m'ha caducat la ITV?

Sí, sempre que la ITV hagi caducat durant la vigència de l'estat d'alarma.

64. Hi ha alguna limitació en la mobilitat específica als carrers?

Cal respectar les mesures de circulació habituals i les restriccions que es puguin establir puntualment d'horari o nombre de persones. A més, si camineu per la dreta sempre que pugueu es redueix el nombre de creuaments amb altres persones.

65. Hi ha algun "certificat de mobilitat" o document oficial que hagi de portar per poder circular a peu o amb vehicle?

S'ha elaborat un [certificat de declaració autoresponsable](#) que facilita demostrar que el desplaçament s'ajusta a les restriccions de l'estat d'alarma. És voluntari i no obligatori. Es pot obtenir al web del Departament d'Interior. És vigent des del dilluns 23 de març de 2020 a les 00.00 h. Complementàriament, les persones treballadores tenen dret a disposar d'un certificat de la seva empresa conforme han de desenvolupar la seva activitat laboral. No està limitat a un model concret de certificat.

66. Com justificar una causa de força major o situació de necessitat per circular a l'exterior?

Porteu a sobre els documents que certifiquin la situació de necessitat o causa de força major perquè la policia ho pugui comprovar. Són només situacions de molta alta excepcionalitat.

67. Si veiem gent desobeint el confinament obligatori sense necessitat, es pot denunciar?

Sí, però s'ha d'evitar l'ús massiu del 112 i de les comissaries. La policia ja està actuant d'ofici.

CECAT - Centre de Coordinació Operativa de Catalunya

68. La policia pot arribar a detenir algú per anar pel carrer?

Sí, en el cas que circuli i no pugui demostrar que ho fa per una de les causes que permet l'estat d'alarma o no faci cas de les indicacions dels agents de l'autoritat.

Sobre sortida de nens i nenes al carrer

69. Des de quan poden sortir al carrer?

Des del diumenge 26 d'abril, inclòs.

70. Quanta estona poden sortir?

1 hora al dia.

71. A quines hores poden sortir?

Entre les 12 del matí i les 19 del vespre, però només una vegada al dia. Recomanem evitar les hores de més afluència al carrer, sobretot al migdia. Estigueu atents per si hi ha canvis normatius per a aquestes franges, atès que es poden modificar fins a 2 hores abans o després de l'horari actual tot mantenint la durada total de la franja horària.

72. On poden anar?

Poden caminar al voltant del seu domicili fins a un 1 km de distància.

73. Poden anar als parcs, al bosc o a la platja?

Sí, sempre que sigui dins d'1 km des del domicili i l'ajuntament no hagi restringit l'accés.

74. En un poble o prop de la natura, es pot anar a passejar al bosc o al camp?

Sí, sempre que sigui dins d'1 km des del domicili i l'ajuntament no hagi restringit l'accés.

75. Es pot anar amb cotxe o transport públic fins al lloc de passeig?

No, perquè la sortida és per passejar a peu.

76. Qui i com es pot fer la passejada?

Nens i nenes fins a 13 anys inclosos, sempre acompanyats d'un adult.

Sempre han d'anar acompanyats d'un únic adult (la mare, el pare, un altre familiar que visqui a casa teva o bé la persona que et cuida). Com a màxim poden anar l'adult i fins a 3 germans/germanes.

Els menors poden sortir acompanyats del germà o germana que ja té 18 anys?

Sí, perquè ja és adult, però sempre que visqui a la mateixa casa o estigui a càrrec seu.

77. Poden sortir amb més d'una persona adulta?

No, ja que l'autorització per al passeig preveu només una persona adulta: la mare, el pare, un altre familiar que visqui a casa seva o bé la persona que els cuida.

78. I si són més de 3 germans?

Caldrà fer més d'un torn de sortida.

79. Cal portar alguna documentació?

Si l'adult que acompanya el menor no és el pare, mare o tutor, cal que porti una autorització expressa del pare, mare o tutor. Cal portar la documentació personal. També és recomanable portar el [certificat de declaració autoresponsable](#) que va publicar la Generalitat de Catalunya.

80. Es pot sortir en cas de no trobar-se bé?

No es pot sortir si hi ha símptomes o la malaltia pel coronavirus (COVID-19) o s'està en aïllament a casa. Preneu-vos tots la temperatura abans de sortir i no ho feu si algú de casa té 37°C o més.



CECAT - Centre de Coordinació Operativa de Catalunya

81. Què es pot fer al carrer?

Caminar, córrer i jugar, mantenint sempre la distància de seguretat de 2 metres amb altres persones. També es pot aprofitar per treure el gos a passejar.

82. Es pot anar amb bicicleta o patinet?

La normativa no diu si es pot agafar la bicicleta o el patinet. Si l'agafen, recordeu que és per passejar, no per córrer.

83. Es pot anar al parc infantil, als gronxadors i tobogans?

No es pot pujar als tobogans, gronxadors ni altres jocs perquè les superfícies poden estar contaminades.

84. Es pot anar a instal·lacions esportives?

No.

85. Es pot aprofitar per berenar al carrer?

No és recomanable menjar o beure al carrer. Sí que es pot beure si es necessita.

86. Poden aprofitar per acompanyar la persona adulta i anar a comprar?

No és recomanable que entrin a les botigues, però sí que es permet que s'acompanyi a l'adult en la compra si és imprescindible.

87. Si es troben un amic o amiga o familiar, el poden saludar i xerrar?

Sí, poden xerrar una estona breu, però sempre cal mantenir la distància de 2 metres i no tocar-se, per precaució.

88. Poden abraçar o fer un petó als amics i amigues o familiars amb qui es trobin?

No. Cal mantenir la distància amb les persones que no visquin al mateix domicili i evitar el contacte, és una mesura de protecció bàsica.

89. Poden anar a veure els avis o padrins?

No es poden fer visites d'aquest tipus.

90. En sortir i tornar a casa, poden fer servir l'ascensor?

Sí, però és millor fer servir les escales sempre que es pugui i deixar l'ascensor per a la gent que el necessita.

91. Els germans petits han d'anar amb cotxet?

No és obligatori. Sí que és recomanable si encara no caminen bé i poden caure.

92. Si el menor té algun diagnòstic com TEA o TDAH o alguna discapacitat, els passejos s'han de limitar a 1 hora?

No, en aquest cas, amb el certificat i la prescripció corresponent, es podrà sortir el temps que es necessiti.

93. Si tenen més de 13 anys, poden sortir a passejar?

Els noies i noies de 14 anys o més tenen els mateixos permisos i restriccions que els adults en el confinament general, perquè es considera que tenen autonomia per poder sortir a l'espai públic sense un adult. Per tant, poden gaudir del permís per passejar o fer pràctica esportiva individual com els adults, així com anar a comprar o a passejar el gos sense un adult. No poden acompanyar un adult, excepte causes justificades de necessitat.

CECAT - Centre de Coordinació Operativa de Catalunya

Sobre activitat física no professional a l'aire lliure per a persones de 14 anys o més

94. A partir de quin dia puc sortir al carrer?

A partir del dissabte 2 de maig, inclòs (els menors d'edat fins a 13 anys podien sortir a passejar, acompanyats d'un adult, des del diumenge 26 d'abril).

95. Qui pot sortir?

Totes les persones a partir dels 14 anys inclosos, sense límit d'edat i amb excepció de persones que resideixen en centres sociosanitaris de gent gran.

96. Què puc fer?

Activitat física no professional (esport) a l'aire lliure i passejar

97. Amb qui es pot sortir a passejar?

Es pot passejar individualment o acompanyat d'una persona amb qui es conviu al domicili o de la persona cuidadora en el cas de persones que ho necessitin.

98. Amb qui es pot sortir a fer esport?

L'exercici físic únicament es pot fer de forma individual. En el cas de persones que ho necessitin, poden sortir acompanyades de la persona que les cuida.

99. Per on es poden fer els passejos?

Els passejos s'han de fer sempre a una distància màxima d'1 km del domicili habitual.

100. I la pràctica esportiva?

Es pot practicar esport a qualsevol via o espai públic, inclosos els espais naturals i aquelles zones verdes autoritzades, sempre dins del terme municipal del domicili habitual. Cal respectar els possibles tancaments d'espais que, per raons de seguretat, duguin a terme les autoritats locals. No està prevista la pesca ni la caça esportiva.

101. Puc anar als parcs, al bosc o a la platja?

Sí, tant a passejar com a fer esport individual, amb la limitació que no estigui a més d'1 km de casa en el cas del passeig i sempre que l'ajuntament no hi hagi restringit l'accés per motius de seguretat.

La normativa estatal no preveu específicament ni restringeix l'activitat esportiva en el medi aquàtic (platges, rius...). Es recomana no fer-ne i respectar el tancament d'aquests espais que els ajuntaments duguin a terme per seguretat.

102. Puc fer servir el cotxe o el transport públic per anar a fer esport o per passejar?

No, està expressament prohibit fer servir vehicles o transport públic per desplaçar-se per fer esport individual o passejar. Sí que es permet per anar a instal·lacions esportives.

103. Quines activitats esportives no professionals es poden practicar?

Es pot practicar qualsevol esport individual que no comporti contacte amb terceres persones. Per tant, no es permet l'esport col·lectiu (tampoc de dues persones) o en equip.

La normativa estatal no preveu específicament la pràctica esportiva amb vehicles amb motor.

No està prevista la pesca ni la caça esportiva.

104. Puc anar amb la bicicleta?

Sí, es pot fer servir la bicicleta, de qualsevol tipus, i altres mitjans individuals com patins, patinets o similars.

CECAT - Centre de Coordinació Operativa de Catalunya

105. Puc fer ús d'instal·lacions esportives a l'aire lliure?

No està permès.

106. Puc fer ús d'instal·lacions i centres esportius?

No està permès.

107. Quan passegi pel carrer o faci esport, puc anar per on vulgui?

Sí, però si camines per la teva dreta sempre que puguis, et creuaràs amb menys gent.

L'activitat a peu tindrà preferència sobre les bicicletes i altres mitjans similars.

A les ciutats, es recomana que la pràctica esportiva es faci en espais on hi hagi poca aglomeració i, preferentment, per vies de més de 5 metres d'ample.

108. Quanta estona puc sortir?

Com a màxim, el temps establert en la respectiva franja horària de sortida.

109. A quines hores puc sortir?

— En municipis de 5.000 o menys habitants, les persones de 14 anys o més a qualsevol hora del dia entre les 6 i les 23 h.

— En municipis de més de 5.000 habitants:

- Les persones de més de 70 anys o que necessitin acompanyament: entre les 10 i les 12 h i entre les 19 i les 20 h. Estigueu atents per si hi ha canvis normatius per a aquestes franges, actualment es poden modificar fins 2 hores abans o després mantenint la durada de la franja.
- La resta de persones entre 14 i 70 anys: entre les 6 i les 10 h i entre les 20 i les 23 h.

El límit de 5.000 habitants també és aplicable als nuclis de població separats administrats per ens d'àmbit territorial inferior al municipi (entitat municipal descentralitzada)

110. Com queden les franges horàries per als menors d'edat fins a 13 anys?

L'horari de passeig dels menors d'edat fins a 13 anys inclosos acompanyats d'un adult responsable ha quedat fixat entre les 12 i les 19 h, independentment del nombre de població del municipi. Estigueu atents per si hi ha canvis normatius per a aquestes franges, actualment es poden modificar fins 2 hores abans o després mantenint la duració de la franja.

111. Puc passejar o fer esport en dues franges horàries el mateix dia?

No, només podreu sortir en una de les dues franges horàries previstes en cada cas segons la vostra edat. No obstant, sí que és compatible l'ús de la franja horària corresponent per fer esport o passeig i, posteriorment, acompanyar menors d'edat a passejar.

112. I si no puc sortir en la franja horària que em correspon?

Podreu sortir fora de les franges horàries assignades en cas d'acreditar amb justificació mèdica la necessitat de fer-ho per malaltia incompatible amb els horaris establerts.

113. Si a les persones que vivim al domicili ens corresponen franges horàries diferents, no podem sortir junts?

Sí, podreu sortir junts a passejar com a màxim dues persones en alguna de les dues franges horàries que tingueu assignades. No ho podreu fer per a la pràctica esportiva individual, excepte si és per acompanyar un menor, gent gran o una persona amb discapacitat que ho requereixi.

CECAT - Centre de Coordinació Operativa de Catalunya

114. Què passa si el meu familiar necessita que l'acompanyi i no ho puc fer en l'horari assignat?

Podreu acompanyar el familiar a passejar en un horari diferent del previst quan es tracti de persones grans, menors d'edat o amb discapacitat, sempre que pugueu justificar la impossibilitat d'acompanyar-lo en l'horari previst per motius de conciliació justificada (per exemple, que només el pugui acompanyar una persona i que aquesta estigui treballant durant l'horari de sortida previst).

115. Quina distància de seguretat cal mantenir?

Sempre cal mantenir una distància de 2 metres amb la resta de persones que no ens acompanyin (persona amb qui es conviu i/o persona cuidadora).

En la pràctica esportiva es recomana la màxima distància possible.

116. Què podem fer si ens trobem amb un familiar o conegut?

Cal evitar aturar-se de forma innecessària a les vies i espais d'ús públic.

No obstant, podeu saludar breument les persones conegudes o familiars amb qui us trobeu, però sempre heu de mantenir la distància de 2 metres i no tocar-vos, per precaució.

117. Quan surti i torni a casa, puc fer servir l'ascensor?

Sí, però és millor que feu servir les escales sempre que pugueu i deixeu l'ascensor per a la gent que el necessiti.

118. Puc menjar al carrer?

No és recomanable menjar al carrer. Podeu beure líquid durant l'activitat física.

119. Cal portar alguna documentació?

Recordeu portar la documentació personal. També és recomanable portar el [certificat de declaració autoresponsable](#) que va publicar la Generalitat de Catalunya.

120. Puc sortir si no em trobo bé?

No podeu sortir si teniu símptomes o teniu la malaltia pel coronavirus (COVID-19) o esteu en aïllament a casa. Preneu-vos tots la temperatura abans de sortir i no ho feu si algú de casa té 37°C o més.

121. Tinc un familiar a càrrec amb discapacitat, TEA, TDAH o un altre trastorn que requereix sortir al carrer. Puc fer-ho?

Ho podeu fer d'acord amb la prescripció d'un professional sanitari, social o del Departament d'Educació. Porteu a sobre el certificat de discapacitat o diagnòstic del trastorn i/o la prescripció del professional. A banda de l'acompanyament, es permet la sortida individual si la persona disposa d'autonomia. Aquesta excepcionalitat també es pot aplicar a persones amb malalties que requereixin mobilitat, sempre que estigui degudament justificat per professionals sanitaris.

En el cas que hi hagi limitacions horàries, no s'aplicarà a aquest cas.

Sobre l'obertura d'activitats comercials o similars. Poden obrir?

122. Quins establiments i locals poden obrir?

Totes les botigues i locals de serveis que havien estat tancats al públic amb motiu de l'estat d'alarma, si tenen una superfície no superior a 400 m².

CECAT - Centre de Coordinació Operativa de Catalunya

123. I els centres comercials?

No podran obrir els centres comercials ni les seves botigues o establiments. Sí que podran fer-ho les botigues o establiments que tinguin un accés directe i independent des de l'exterior.

124. Puc anar directament a l'establiment?

No, heu de demanar cita prèvia i desplaçar-vos-hi en l'horari assignat per comprar el producte o rebre el servei.

No aneu a l'establiment si us trobeu malament, teniu diagnosticada la malaltia o esteu en aïllament.

125. Puc anar a qualsevol establiment de qualsevol municipi?

No, només es permet desplaçar-se a establiments del vostre municipi, excepte que no n'hi hagi de disponibles. Es recomana anar a l'establiment més proper.

126. Tots els establiments poden fer sistema de recollida per emportar?

Sí, tots els establiments i locals que puguin obrir al públic i que no podien fer-ho anteriorment, sempre que estableixin un sistema de recollida esglaonat que eviti aglomeracions tant a l'interior com a l'exterior.

127. Les persones grans tindran preferència?

Sí, els establiments hauran d'establir un horari d'atenció preferent per a majors de 65 anys, que haurà de coincidir amb les franges horàries per fer activitat física o passeig d'aquest col·lectiu (de 10 a 12 h i de 19 a 20 h).

128. Quantes persones poden estar dins de l'establiment?

Només un client per cada persona treballadora.

129. Quanta estona hi puc estar?

Només la imprescindible per comprar el producte o rebre el servei.

130. Quantes persones pot atendre cada persona treballadora?

Només una persona individualment. En cap cas més d'una simultàniament.

131. Quan vagi al comerç o servei, puc entrar-hi amb acompanyant?

No, només s'hi pot accedir de forma individual. Sí que hi pot accedir un adult acompanyat d'una persona amb discapacitat, menor o persona gran.

132. Cal garantir distàncies dins la botiga?

Sí, sempre cal garantir una distància mínima de 2 metres entre client i persona treballadora, i també entre aquestes. Només podrà reduir-se a 1 metre quan hi hagi elements de protecció o barrera.

La distància de seguretat de 2 metres estarà senyalitzada de forma clara amb marques a terra o mitjançant balises, cartells i senyalització.

133. He de portar mascareta?

No és obligatori, però sí recomanable.

En el cas de rebre un servei que no permet mantenir la distància de seguretat interpersonal, com són les perruqueries, centres d'estètica o fisioteràpia, tant el treballador com el client han d'utilitzar un equip de protecció (mascareta).

En general, les persones treballadores de l'establiment hauran de portar-la si no es pot respectar la distància mínima de 2 metres amb els clients.

CECAT - Centre de Coordinació Operativa de Catalunya

134. He de portar guants?

No és obligatori, en general. Feu-ne servir als establiments d'alimentació i a d'altres quan el comerciant us ho indiqui.

135. M'he de rentar les mans abans d'accedir-hi?

Feu sempre un rentat o desinfecció de mans abans de sortir de casa i en tornar-hi.

A l'entrada dels establiments, tindreu a disposició dispensadors de gel hidroalcohòlic.

Feu-ne ús per prevenció, sempre de forma adequada.

A l'establiment, eviteu tocar cap superfície. Dins de l'establiment, disposareu d'una paperera amb obertura de pedal per si heu de llençar algun element en aquell moment.

136. Els establiments estaran especialment nets?

Sí. És obligatori la neteja i desinfecció dels establiments dos cops al dia, amb especial atenció a les superfícies de contacte més freqüents: panys de les portes, mostrador, mobles, mampares, màquines dispensadores, terra, telèfons...

Hi haurà una neteja obligatòria al final del dia i l'altra es recomana fer-la al migdia, aprofitant per fer una pausa.

Tots els espais comuns de clients i també de persones treballadores han d'estar desinfectats. Es podrà desinfectar amb lleixiu diluït en aigua en proporció 1:50 o amb desinfectants autoritzats pel Ministeri de Sanitat. També cal garantir la ventilació adequada de l'establiment.

A més, la roba de les persones treballadores s'haurà de desinfectar diàriament.

137. I les persones que treballen a l'establiment, tindran mesures de seguretat especials?

Sí, els propietaris facilitaran a les persones treballadores equips de protecció individual adequats i gels hidroalcohòlics amb activitat virucida autoritzats pel Ministeri de Sanitat per netejar-se les mans o, si no és possible, aigua i sabó. També els hauran de facilitar mascaretes si no es pot garantir la distància de seguretat de 2 metres entre persona treballadora i client o entre persones treballadores.

No aniran a treballar si es troben malament, tenen diagnosticada la malaltia o estan en aïllament.

138. Als establiments que ja obrien, canviaran les mesures de seguretat?

Als establiments que ja podien obrir (alimentació, productes de primera necessitat i farmàcies) s'aplicaran les mateixes mesures de seguretat per a clients i les persones treballadores que en el cas dels establiments que reobren després del tancament al públic.

139. Puc tocar els productes?

No, els productes seran manipulats pel comerciant. Els establiments d'alimentació es regiran per les normes fins ara aplicades i es podran tocar els productes amb els guants que haurà de facilitar el comerciant.

140. Puc fer ús de productes de prova?

No, no està permès.

141. Puc demanar per anar al vàter a la botiga o local?

Només excepcionalment. El comerciant haurà de desinfectar l'espai immediatament després del seu ús.

CECAT - Centre de Coordinació Operativa de Catalunya

142. Puc provar-me roba a la botiga?

Sí, podeu fer servir els emprovadors de forma individual. Després de cada ús individual, el comerciant haurà de netejar i desinfectar l'emprovador.

Si no s'adquireix la peça de roba, el comerciant l'haurà d'higienitzar abans de posar-la a disposició d'un altre client.

143. Poden obrir els mercats municipals?

Sí, els mercats municipals corresponents a instal·lacions fixes no temporals poden funcionar, però només les parades d'alimentació i begudes, productes higiènics, papereria, equips tecnològics i de telecomunicacions i aliments per a animals de companyia.

144. Poden fer-se els mercats setmanals, no sedentaris?

Sí, poden obrir, prioritzant les parades d'alimentació, begudes i productes higiènics i d'alimentació animal d'aquests mercats, sempre que compleixin les mesures per prevenir els contagis.

145. Quines són les mesures que han d'adoptar els mercats setmanals, no sedentaris?

Han d'evitar les aglomeracions: cal garantir que no ocupen més d'1/3 de l'espai i que sols s'hi accedeix per llocs controlats, sense superar en cap moment les 1.000 persones d'aforament. Dins del mercat, les parades s'han de col·locar separades 2 metres a banda i banda i a 6 metres de la parada del davant. Els clients han de fer cua i mantenir entre ells una distància de 2 metres, i no poden tocar els productes si no és que el paradista els facilita guants d'un sol ús.

Restauració i hostaleria

146. Els establiments de restauració i hostaleria (restaurants, bars cafeteries i altres establiments de preparació i/o venda de menjars i begudes) poden obrir al públic?

Sí, poden acceptar comandes, que hauran de recollir els clients, o bé fer entrega a domicili. En cap cas es pot consumir dins del local.

147. Els establiments de restauració i hostaleria (restaurants, bars cafeteries i altres establiments de preparació i/o venda de menjars i begudes) poden vendre menjar i beguda?

Només per emportar

148. Les comandes es poden fer al mateix establiment?

No. El client les ha de fer per telèfon o via telemàtica.

149. Com han de fer les entregues les persones encarregades de l'establiment d'hostaleria?

L'establiment haurà de tenir un espai habilitat i degudament senyalitzat perquè els clients recullin les comandes i efectuïn el pagament. S'haurà de preveure la separació física de 2 metres o, en el cas que no sigui possible, mitjançant mampares o mostradors de separació.

CECAT - Centre de Coordinació Operativa de Catalunya

150. I si és un establiment ja habilitat perquè el client faci la comanda i reculli el menjar / les begudes des del seu vehicle?

En aquest cas, tant l'encàrrec com la recollida de la comanda es pot fer mitjançant aquest servei.

151. Puc anar fins a l'establiment d'hostaleria i restauració per fer una comanda personalment?

No. Les comandes només es podran fer per telèfon o per internet tant per a l'entrega a domicili com per a la recollida. En el cas de fer la comanda per recollir-la a l'establiment, caldrà que ens indiquin l'hora de recollida. Es recomana ser puntual tant en la recollida com en l'entrega, per evitar possibles cues de clients.

Sí que es pot en el cas dels establiments que tinguin habilitada la comanda i la recollida des del vehicle del client.

152. Els treballadors han de disposar d'algun equipament especial?

El titular de l'activitat haurà de garantir que tots els treballadors disposin com a mínim de mascareta i gel hidroalcohòlic o sabó a la seva disposició per a un rentat de mans complet. També ha de garantir les mesures de prevenció de riscos generals i altres d'específiques per a la prevenció de la COVID-19.

153. I, per als clients, hi ha d'haver alguna mesura d'higiene?

L'establiment haurà de tenir un dispensador de gel hidroalcohòlic a l'entrada a disposició dels clients.

154. Estaran obertes les botigues d'aliments, supermercats i similars?

Sí, com a servei essencial, qualsevol botiga de venda d'aliments, inclosos els preparats.

155. Els subministraments a botigues d'aliments i supermercats estan assegurats?

Sí, la distribució alimentària està considerada un servei essencial i l'arribada de productes bàsics es coordina amb les plataformes de distribució.

156. Pot obrir el restaurant o cafeteria d'una àrea de servei o benzinera?

No, però la botiga pot facilitar la venda d'aliments, sense consumició en el local.

157. Els establiments d'alimentació poden vendre menjar preparat?

Només venda per emportar, en cap cas consumició a l'establiment.

158. Els forns de pa poden vendre begudes, inclòs cafè?

Només venda per emportar, en cap cas consumició a l'establiment.

159. Poden obrir els planters d'horta?

Sí, per la part d'horta que forma part de la cadena agroalimentària, inclosos els casos d'hortes particulars per a l'abastiment propi o subsistència.

Treball, serveis i altres

160. Quines activitats laborals/treballs estan restringits o no permesos?

Amb caràcter general, els que suposen l'obertura comercial al públic en establiments de més de 400 m² d'exposició i venda i els centres comercials.

161. Hi ha mesures especials previstes per als centres de treball que han de continuar funcionant?

Sí, la separació entre treballadors i treballadores, així com en relació amb les persones usuàries amb les quals interactuïn, haurà de ser d'un metre i mig de distància. No és

CECAT - Centre de Coordinació Operativa de Catalunya

aplicable a professionals que, per raó de la seva activitat, han de prestar els seus serveis a distàncies inferiors, com és el cas dels serveis essencials. L'excepció no s'aplica als treballadors d'indústria d'abastiment alimentari i servei de centres de distribució (magatzems i centres logístics), establiments en què es produeixin aliments (granges, llotges, fàbriques de pinso per a alimentació animal, escorxadors) i subministrament de béns i serveis per al seu normal funcionament.

162. Poden continuar les obres?

Es permeten únicament aquelles obres en què, pel tipus d'intervenció, per les circumstàncies de sectorització de l'immoble o de delimitació dels espais i recorreguts de circulació no hi hagi interferències amb les persones no relacionades amb l'activitat de l'obra. En el cas de locals, habitatges o altres zones de l'edifici que estiguin delimitades, però no habitades, i en aquelles sense accés per als residents de l'edifici, es poden continuar les obres sempre que es mantinguin les mesures per evitar el contacte entre els treballadors i els veïns de l'immoble. L'entrada i la sortida dels locals i habitatges es produiran a l'inici i finalització de la jornada laboral.

També està permès l'accés a zones no sectoritzades de l'edifici per fer-hi les operacions puntuals i indispensables de connexió a les xarxes de serveis de l'edifici, així com les reparacions urgents d'instal·lacions i averies, i la vigilància.

Les obres a la via pública estan permeses.

163. Estan oberts els centres i serveis on es presten serveis socials?

Estan tancats amb caràcter general.

164. Estan obertes les escoles?

No.

165. Estan oberts els centres i laboratoris universitaris?

No.

166. Poden obrir les instal·lacions científicotècniques?

En l'àmbit laboral si no es viable el teletreball.

167. Es poden celebrar seminaris i congressos científics o innovadors?

No està permès.

168. S'han accelerat els tràmits per defuncions?

Sí, s'ha previst poder practicar els enterraments, incineracions o donació del cadàver a la ciència sense que hagin transcorregut 24 hores de la mort, sempre que no sigui contrari a la voluntat de la persona difunta o dels seus hereus.

169. Estan assegurats els moviments dels serveis d'emergència?

Sí.

170. Què es considera un servei essencial?

Seguretat i emergències, salut, serveis penitenciaris, serveis socials i residencials, serveis funeraris, serveis judicials, notaries per a tràmits urgents amb cita prèvia, electricitat, aigua potable, aigües residuals, serveis de depuració d'aigües, combustibles, gas, telecomunicacions, residus urbans i industrials, bancs i finances, assegurances, residus sanitaris, subministraments sanitaris i de farmàcia, distribució alimentària humana i per a granges i centres d'animals, animals vius (transport i veterinaris), escorxadors i els allotjaments turístics que s'hagin definit com a tals.

CECAT - Centre de Coordinació Operativa de Catalunya

171. A quin contenidor van els guants de làtex o nitril que es facin servir?

Al contenidor de rebuig: en cap cas al contenidor d'envasos (groc). En el cas d'un domicili on resideix una persona infectada per la COVID-19 o en quarantena, caldrà que la brossa es gestioni d'acord amb les mesures preventives de seguretat que estableix Salut.

172. Està permesa la recollida dels aliments que es puguin fer malbé?

Sí, es permet als ajuntaments organitzar la recollida d'aliments quan hi hagi risc que es facin malbé (per exemple, el que es disposi a escoles municipals), per tal d'evitar el malbaratament i alhora amb l'objectiu d'abastir els col·lectius més vulnerables a través de bancs d'aliments o similars. Es farà sempre amb el vistiplau de l'activitat corresponent i respectant les mesures de prevenció establertes per l'autoritat per a la COVID-19 i per a la manipulació d'aliments.

173. Puc beure o agafar aigua d'una font pública?

Atès que són instal·lacions on pot hi haver més contacte amb les mans o la boca, es recomana no utilitzar-les. Si és necessari fer-ne servir, cal netejar-se les mans convenientment abans i després d'utilitzar la font i evitar que la boca toqui l'aixeta. En el cas d'omplir ampolles, no han de tocar l'aixeta de la font. Es recomana als municipis, quan sigui possible, deixar-les sense funcionament i adoptar mesures per evitar-hi l'accés.

174. He de posar una denúncia: puc anar a una comissaria a posar-la?

Com a servei essencial, les comissaries són obertes, amb el mateix horari. No obstant, els desplaçaments s'han de reduir al màxim; per tant, eviteu anar a les comissaries si no es tracta d'assumptes urgents i rellevants.

175. Si soc víctima de violència masclista o domèstica, puc sortir del meu domicili?

Sí, en cas de situació de violència masclista podeu sortir del seu confinament per anar a un servei d'acolliment d'emergència o bé adreçar-se a una comissaria de policia o al jutjat a denunciar-ho. També podeu fer servir el telèfon 900 900 120 de l'Institut Català de les Dones o bé trucar al telèfon d'emergències 112. En el cas que necessiteu assessorament i informació durant la situació de confinament domiciliari, podeu adreçar les vostres consultes a mossos.atenciovictimes@gencat.cat.

176. Està previst facilitar mascaretes als ciutadans?

Està previst facilitar-ne a través de les farmàcies amb la targeta sanitària (previst a partir del dilluns 20 d'abril). El dimarts 14 i el dimecres 15 d'abril es van facilitar mascaretes als principals nodes de transport públic per a les persones que es desplaçaven per motiu de la seva activitat laboral i ho necessitaven. És imprescindible evitar acudir massivament a recollir mascaretes a qualsevol d'aquests punts de distribució.

Des del 4 de maig es obligatori l'ús de mascaretes al transport públic. S'han repartit mascaretes als principals nodes de comunicació del territori, així com a tots els municipis de més de 10.000 habitants.

177. Quins són els grups de més risc?

Salut indica que els grups de més risc són les persones d'edat avançada i les persones amb malalties cròniques, com són les cardiovasculars, cardíques o pulmonars, la diabetis o amb problemes al sistema immunològic.



CECAT - Centre de Coordinació Operativa de Catalunya

178. Què faig si rebo informació dels meus contactes a través del mòbil?

Contrasteu sempre la informació amb les instruccions i dades de les fonts oficials. No reenvieu informació que no sigui de fonts oficials i no hagueu comprovat prèviament.

179. Hi ha un telèfon d'informació centralitzat?

D'informació el 012, per a simptomatologia el 061. El 112 només per a emergències i en cap cas per a informació.