

Plan para el cambio a una nueva normalidad.



28 de abril de 2020.



Documento adaptado a Lectura Fácil por:

■ La Oacex.

La Oficina de Accesibilidad Cognitiva de Extremadura.

Documento validado por:

■ Borja Carretero Perez.

Imágenes:

■ www.freepik.es



© Lectura fácil Europa. Logo: Inclusion Europe.
Más información en www.easy-to-read.eu

¿Qué es este documento?

Este documento es un resumen de las medidas y las fases del plan de desescalada tomadas por el gobierno de España. Estas medidas y fases se han tomado en el estado de alarma por la crisis del coronavirus.

Este documento está adaptado a Lectura fácil.

En el documento vas a encontrar palabras difíciles de entender. Estas palabras están en ***negrita***. Las palabras aparecen explicadas en unos cuadros a los lados del documento.

***Ejemplo.** Ejemplo

Para hacer este documento hemos utilizado:

- El plan de desescalada del día 28 de abril de 2020.

Pincha aquí para verlo:

<https://www.lamoncloa.gob.es/consejodeministros/resumenes/Documents/2020/PlanTransicionNuevaNormalidad.pdf>

- La Orden SND/386/2020 del día 3 de mayo de 2020.

Pincha aquí para verla.

<https://www.boe.es/boe/dias/2020/05/03/pdfs/BOE-A-2020-4791.pdf>

Lista de palabras difíciles

Agroalimentación.

Son empresas que trabajan en el cultivo, venta y consumo de alimentos agrícolas, como por ejemplo las verduras.

Archivos.

Edificio o habitación donde están guardados de forma ordenada papeles, fotografías o cualquier documento.

Asintomáticas.

Son personas que no están enfermas y no tienen síntomas, pero pueden contagiar una enfermedad.

Auditorios.

Son salas o locales donde se celebran eventos como conferencias o conciertos.

Conciliación Familiar.

Es la cuando la empresa da recursos a sus trabajadores y trabajadores para que puedan trabajar y cuidar de sus familiares.

Confinamiento.

Significa obligar a las personas a quedarse en un lugar o en sus casas.

Epidemia.

Es una enfermedad que afecta a muchas personas a la vez y en un mismo lugar.

EPIs.

Son las iniciales de Equipos de Protección Individual.

Mampara.

Pantalla hecha de cristal o plástico que sirve para separar espacios.

Online.

Significa hacer algo a través de internet. A distancia.

Innovación.

Cambio que incluye novedades en algo.

Pandemia.

Enfermedad que afecta a muchos países o que afecta a todas las personas de un mismo lugar.











Teletrabajo.

Es trabajar en casa.
La comunicación con los compañeros es mediante el teléfono o redes.

UCI.

Son las iniciales de Unidad de Cuidados Intensivos.

ÍNDICE

	Introducción.	Página 7 de 30
	Objetivo del plan de desescalada.	Página 10 de 30
	Estrategias del plan de desescalada.	Página 11 de 30
	Medidas del plan de desescalada.	Página 13 de 30
Fases del plan de desescalada:		
	Fase 0 o de preparación para el plan de desescalada.	Página 15 de 30
	Fase 1 o inicial.	Página 17 de 30
	Fase 2 o intermedia.	Página 20 de 30
	Fase 3 o avanzada.	Página 24 de 30
	Nueva normalidad.	Página 27 de 30
	Anexo 1: Horarios para hacer deporte y dar paseos.	Página 28 de 30

Introducción

La ***pandemia** por coronavirus es una crisis muy importante para nuestra historia.
Esta crisis ha afectado a la sanidad, a la sociedad y a la economía.
Todos los países han tomado medidas para evitar el contagio y para evitar que los centros sanitarios se llenen de personas enfermas por coronavirus.

En España se han tomado medidas y se aprobó el Real Decreto de 14 de marzo que declaró el estado de alarma.
Las medidas más importantes han sido que las personas se quedaran en sus casas y parar la economía.
El estado de alarma empezó el 14 de marzo de 2020 y termina el 9 de mayo de 2020.
El gobierno puede decidir ampliarlo otra vez más.

Todas las medidas tomadas en España y en otros países están dando resultados y se está controlando la ***epidemia**.

Ahora mismo no hay vacuna o un tratamiento que proteja a todos los ciudadanos y ciudadanas.
Esta vacuna o tratamiento estarán en unos meses.

Las personas que residen en España han demostrado una buena actitud con las medidas.
Han sido muy responsables y las han aceptado.

***Pandemia.**

Enfermedad que afecta a muchos países o que afecta a todas las personas de un mismo lugar.

***Epidemia.**

Es una enfermedad que afecta a muchas personas a la vez y en un mismo lugar.

El 16 de abril de 2020 la Organización Mundial de la Salud explicó los principios para el plan de desescalada.

Los principios son:

- Romper con la cadena de contagio encontrando los casos de coronavirus que hay.
- Tener los recursos sanitarios necesarios para tratar a las personas enfermas de coronavirus de forma rápida.
- Evitar los riesgos de contagio en lugares como centros sanitarios y lugares públicos donde se pueden juntar muchas personas.
- Controlar el riesgo de contagio entre países.

Para ellos las personas enfermas de coronavirus de España y de otros países deben estar aisladas.

- Difundir que la pandemia se controla gracias a que los ciudadanos y ciudadanas cumplen las medidas.

El gobierno de España lleva más de 7 semanas trabajando y tomando medidas según estos principios.

Este plan se ha creado después de varias reuniones con el Centro de Coordinación de Alertas y Emergencias Sanitarias, con personas expertas en sanidad y en ciencia y con los presidentes y presidentas de las Comunidades Autónomas de España. Todas estas personas han dado sus propuestas. Estas propuestas están en este Plan.

Este plan explica los recursos y medidas necesarias para que los ciudadanos y ciudadanas se adapten a la nueva normalidad asegurando siempre su seguridad.

Por esto el proceso de desescalada se hará por fases y estará coordinado con las comunidades autónomas. Este proceso puede tener cambios por los datos de la epidemia y por si las medidas de este plan no funcionan.

Hay dudas sobre si el plan de desescalada funcionará y sobre su duración. Todo depende de cómo evolucione la pandemia y de si funcionan las medidas tomadas.

Es importante la participación de las comunidades autónomas y de las entidades locales para el funcionamiento de este plan.

La pandemia por coronavirus ha hecho que mueran muchísimas personas. Todas estas personas tienen nuestro reconocimiento y siempre las recordaremos.

Objetivo del plan de desescalada.

El objetivo principal de este plan es recuperar poco a poco la vida diaria y la actividad económica sin riesgos para la salud de las personas y sin llenar los centros médicos de personas enfermas por coronavirus.

El cambio a la nueva normalidad será por fases y de forma coordinada con las comunidades autónomas. Este cambio es un proceso nuevo, con muchas dudas y puede haber riesgos. Por eso el camino hacia la nueva normalidad debe hacerse poco a poco y con cuidado.

Las fases de la desescalada serán diferentes en cada comunidad autónoma.

Se tendrá en cuenta para los cambios:

- La sanidad.
- La movilidad de las personas.
- La economía.
- La sociedad.

Cada comunidad autónoma tiene una situación diferente por la pandemia de coronavirus.

Por esto las medidas tomadas por el estado de alarma irán cambiando poco a poco por otras medidas con menos limitaciones para volver a la nueva normalidad.

Este cambio de medidas se adaptará a las comunidades autónomas según lo afectadas que estén cada una de ellas.

Estrategias del plan de desescalada.

El Centro de Coordinación de Alertas y Emergencias Sanitarias explica en un informe que hizo el 25 de abril de 2020 que para empezar con el plan de desescalada es importante tener unas estrategias.

El Gobierno de España ha trabajado en reforzar estas estrategias desde que empezó la crisis por coronavirus.

Para ir saliendo poco a poco del estado de ***confinamiento** se debe tener en cuenta:

La asistencia sanitaria.

Cada comunidad autónoma tiene que atender a todas las personas enfermas por coronavirus o por otras enfermedades diferentes. Los centros sanitarios deben estar preparados y crear un plan por si en un futuro volvemos al confinamiento.

El control y vigilancia de la epidemia.

Ha sido difícil saber durante estos meses el número real de personas contagiadas por coronavirus, el número real de personas ingresadas en las ***UCI** de los hospitales y el número de personas muertas.

Para ello los centros sanitarios deben tener unos sistemas informáticos adecuados para tener los datos reales.

Con estos datos reales se pueden tomar las medidas necesarias para evitar que la enfermedad contagie a más personas..

***Confinamiento.**
Significa obligar a las personas a quedarse en un lugar o en sus casas.

***UCI.**
Son las iniciales de Unidad de Cuidados Intensivos.

Encontrar el origen de los contagios y pararlos.

Debemos trabajar de forma rápida para encontrar el origen de los contagios y pararlos. También hay que dar un diagnóstico y tratamiento adecuado a las personas enfermas por coronavirus.

Estas personas deben aislarse.

Esta estrategia tiene que:

- Saber el número de personas que tienen los primeros síntomas de coronavirus.
- Aislar a estas personas.
- Estas personas deben hacer la cuarentena.
- Saber el número de personas que son ***asintomáticas** en lugares como residencias de ancianos o en lugares donde viven muchas personas.

***asintomáticas.**

Son personas que no están enfermas y no tienen síntomas, pero pueden contagiar una enfermedad.

Las medidas para proteger a todas las personas.

Debemos tener y usar material para proteger a todas las personas y crear y difundir las medidas de higiene y de distancia entre personas.

Las autoridades sanitarias tienen que reforzar las medidas para:

- Lavado de manos y uso de geles.
- La distancia entre personas.
- El uso de mascarillas.
- Limpiar las casa.
- Desinfectar los lugares públicos.
- Tomar medidas en lugares como los centros sanitarios, los lugares de trabajo, bares o restaurantes.

Estos 4 puntos tienen que reforzarse en todas las comunidades autónomas de España.

Cada comunidad autónoma tendrá un ritmo diferente en pasar de una fase a otra del plan de desescalada según el número de personas contagiadas en cada lugar.

Medidas del plan de desescalada.

Hay que dividir la salida del confinamiento poco a poco para asegurar que haya poco riesgo y mejore la vida social y económica de los ciudadanos y ciudadanas. El gobierno ha tomado medidas y ha dividido el plan de desescalada en 5 fases.

Las fases se llaman:

- Fase 0 o de preparación para la desescalada.
- Fase 1 o inicial.
- Fase 2 o intermedia.
- Fase 3 o avanzada.
- Nueva normalidad.

En el día de hoy todo el país está en la fase de preparación. Para ir pasando de fase a fase se tendrán en cuenta los datos sobre el número de personas contagiadas por coronavirus. Cada fase está marcada con una fecha. Si los datos van siendo buenos, se podrá cambiar más rápido de fase. Si los datos son malos nos quedamos en la misma fase o el gobierno tomará nuevas medidas.

Es muy importante que los ciudadanos y ciudadanas se protejan y sean responsables.

El gobierno toma estas medidas:

- Todas las actividades que se permitan en cada fase deben hacerse siguiendo las medidas de higiene, de seguridad y de distancia entre personas.
Se aconseja utilizar mascarilla al salir de casa.



- Todos los locales abiertos y los materiales que se utilizan deben limpiarse y desinfectarse varias veces al día.

- No se puede viajar a otras provincias hasta llegar a la fase 3. Se puede viajar a otras provincias con una causa justificada como por ejemplo por trabajo.

- Los viajes que se hagan deben ser para hacer las actividades que se permitan en cada fase.

En las siguientes páginas se explica con más información las 5 fases del plan de desescalada.

Fase 0 o de preparación para la desescalada.

Esta fase comienza el 4 de mayo de 2020.

Las medidas que toma el gobierno son:

- Se aconseja el ***teletrabajo** en las empresas donde se pueda hacer.

- Paseos para niños, personas mayores y familiares. Los paseos tienen unos horarios según la edad. Los horarios aparecen en el anexo 1 de este documento. Pueden pasear dos personas que viven en la misma casa y a 1 kilómetro de distancia.

- Se puede atender los huertos familiares o de consumo propio. Los huertos deben estar dentro del pueblo o ciudad.

- Poner más carteles y mensajes recordando la distancia de seguridad y las medidas de higiene en las zonas donde se juntan muchas personas a la vez. Por ejemplo en estaciones de tren, de autobús, paradas de metro o aeropuertos.

- Se aconseja utilizar la mascarilla en el transporte público y al salir de casa para hacer cualquier actividad.

- Vuelta al trabajo de los trabajadores sociales. Estas personas vuelven a su trabajo para proteger a los colectivos más necesitados.

- La educación en colegios, institutos y universidades sigue siendo ***online** o a distancia.

***Teletrabajo.**

Es trabajar en casa. La comunicación con los compañeros es mediante el teléfono o redes.

***Online.**

Significa hacer algo a través de internet. A distancia.

- Se abren los locales como peluquerías o clínicas de estética para atender a personas de una en una y con cita previa. Estos locales deben asegurar la protección de las personas. Deben tener un mostrador y una ***mampara**. Habrá un horario especial para atender a personas mayores de 65 años. Los profesionales deben usar guantes y mascarillas si tienen contacto con los clientes.

***Mampara.**
Pantalla hecha de cristal o plástico que sirve para separar espacios.

- Se abren restaurantes y cafeterías para llevar comida a domicilio.



- Se abren los ***archivos**.

- Los deportistas profesionales pueden entrenar. Se puede hacer deporte sin contacto con otras personas.

- Se puede hacer deporte dentro del pueblo o ciudad. Por ejemplo correr, montar en bici o patinar. Para hacer deporte hay unos horarios. Los horarios aparecen en el anexo 1 de este documento.

***Archivos.** Edificio o habitación donde están guardados de forma ordenada papeles, fotografías o cualquier documento.

Fase 1 o inicial.

Esta fase comienza el 11 de mayo de 2020.

Las medidas de esta fase son:

- Las empresas toman las medidas necesarias para la vuelta al trabajo.
a través de los servicios de Prevención de Riesgos Laborales.

- Se permiten reuniones de 10 personas.
En estas reuniones deben tomarse las medidas de higiene, de seguridad y de distancia entre personas.

- Se permiten hacer viajes a otras casas.
Estas casas deben estar en la misma provincia.

- Se permite compartir coches propios.
Pueden ir dos personas.
El conductor y otra persona sentada en los asientos de atrás.
No hay límites para las personas que viven en la misma casa.

- Se permiten los velatorios en locales públicos y privados.
En los espacios al aire libre solo pueden estar 15 personas.
En los espacios cerrados solo pueden estar 10 personas.
En los entierros solo pueden estar 15 personas.
En los entierros y velatorios se deben tomar las medidas de higiene, de seguridad y de distancia entre personas.

- Comienzan a trabajar las personas de los servicios que atienden a colectivos más necesitados.

Los servicios son:

- Atención a personas con discapacidad.
- Atención temprana.
- Atención psicológica.
- Rehabilitación.
- Atención en los domicilios.
- Atención a personas mayores que no viven en residencias.

- Se abren los centros educativos y las universidades para limpiarlas y desinfectarlas.

Empiezan a trabajar las personas de administración, los profesores y el personal auxiliar.

Se abren los laboratorios de las universidades.

- Se abren edificios de ciencia.

Se pueden celebrar seminarios y congresos con 30 personas, respetando las normas de higiene, seguridad y distancia entre personas.

- Se abren los comercios pequeños.

No se abren los centros comerciales.

Pueden atender a un 30 por ciento de personas.

Se debe asegurar los 2 metros de distancia entre clientes y si no se puede, las personas entrarán de una en una.

Habrà un horario especial

para atender a personas mayores de 65 años.

- Se pueden abrir los mercadillos.

Esta decisión la toman los ayuntamientos de cada pueblo o ciudad de España.

Para empezar solo puede haber un 25 por ciento de puestos o ampliar la zona donde se ponen los mercadillos

para mantener la distancia de seguridad

entre las personas que venden y las personas que compran.

- Se abren las terrazas de restaurantes, cafeterías y bares.

Solo puede haber un 50 por ciento de personas en las terrazas.

- Se abren los hoteles.

Los hoteles no podrán abrir las zonas donde se pueden juntar muchas personas como por ejemplo la zona de restaurante o de ocio.

- Comienzan las actividades de pesca y la ***agroalimentación**.

- Se abren bibliotecas para prestar libros y para leer.
No puede haber muchas personas.

- Se abren los museos.
Solo se pueden hacer visitas.
Solo puede haber un 30 por ciento de personas.

- Se pueden celebrar actos culturales con 30 personas en espacios cerrados.
En espacios al aire libre con 200 personas y sentadas para mantener la distancia de seguridad.

- Se puede hacer turismo en la naturaleza en grupos pequeños.

- Se pueden grabar películas y series.

- Se abren los centros deportivos de alto nivel.

- Se abren las zonas al aire libre de centros deportivos y gimnasios.
Solo se pueden hacer deportes sin contacto con otras personas, como tenis o correr.
No se pueden usar los vestuarios.
Para hacer deporte hay que pedir cita previa.

- Se abren las iglesias.
Solo puede haber un 30 por ciento de personas.

***Agroalimentación.**
Son empresas que trabajan en el cultivo, venta y consumo de alimentos agrícolas, como por ejemplo las verduras.

Fase 2 o intermedia.

Esta fase empieza el día 25 de mayo de 2020.

Las medidas de esta fase son:

- Se permiten hacer bodas con pocas personas.

- Los velatorios se pueden hacer con más de 15 personas.

Se deben tomar las medidas de higiene, de seguridad y de distancia entre personas.

- Se permite visitar a personas con discapacidad que viven en residencias y pisos tutelados.

No se permiten las visitas en las residencias de personas mayores.

- Se abren los centros educativos para el cuidado de niños y niñas de hasta 6 años.

Su padres o madres tienen que justificar que están trabajando.

- El alumnado de cuarto de la ESO, de segundo de Bachillerato

y del último curso de ciclos formativos pueden ir a clase de forma voluntaria.

Como medida de seguridad

se harán grupos de 14 estudiantes por clase.

- Se abren los centros de Educación Especial.
El alumnado puede ir al centro de forma voluntaria.

- Se realiza la EBAU.
EBAU son las iniciales de Evaluación de Bachillerato para el Acceso a la Universidad.

- El profesorado en los centros educativos prepara programas de refuerzo para el alumnado.

- Se pueden hacer seminarios sobre ciencia y sobre ***innovación** con menos de 50 personas.
Las personas deben mantener la distancia de 2 metros.

- Se abren los museos de Ciencia y Tecnología y las Casas de las Ciencias.
Estos museos siguen las mismas normas que el resto de museos y centros culturales.

- Se abren los centros comerciales.
Las personas que vayan a los centros comerciales no pueden usar las zonas comunes o de ocio.
Solo puede haber un 40 por ciento de personas.
Se debe asegurar los 2 metros de distancia entre clientes y si no se puede, las personas entrarán de una en una.
Habrá un horario especial para atender a personas mayores de 65 años.

- Se amplía el número de puestos en los mercadillos.
Puede haber un 30 por ciento de puestos.
Se debe mantener la distancia de seguridad entre las personas que venden y las personas que compran.

***Innovación.**
Cambio que incluye novedades en algo.

- Se abren los centros educativos y de formación como autoescuelas o academias.
Se toman las medidas de higiene, seguridad y distancia entre personas.

- Los restaurantes, cafeterías y bares pueden dar servicio dentro y fuera del local. Las personas pueden estar sentadas en las mesas o coger comida para llevar.
Se puede de atender a los clientes en la mesa tomando las medidas necesarias de higiene, seguridad y distancia entre personas.

No abren las discotecas o bares de noche.

- Los hoteles pueden abrir las zonas comunes, como zonas de descanso o de ocio, con 30 por ciento de personas.

- Se pueden hacer las actividades de caza y pesca deportiva.

- Se abren los cines, teatros y ***auditorios**.
En estos lugares solo puede haber un 30 por ciento de personas.
Las personas antes de ir a estos lugares tendrán el número o letra del asiento donde deben sentarse.

- Se abren las salas de exposiciones, las salas de conferencia y las salas multiusos. También se pueden visitar los monumentos.
En estos lugares solo puede haber un 30 por ciento de personas.

***Auditorios.**
Son salas o locales donde se celebran eventos como conferencias o conciertos.

- Se pueden celebrar actos culturales con 50 personas en espacios cerrados.

En espacios al aire libre con 400 personas y sentadas para mantener la distancia de seguridad.

- Se puede hacer turismo en la naturaleza con grupos más grandes.

- Comienzan los campeonatos de deportistas profesionales. Estos campeonatos se harán a puerta cerrada o con un número de personas limitado. Los partidos se pueden transmitir por los medios de comunicación.

- Se pueden hacer espectáculos y actividades deportivas al aire libre. Las medidas son las mismas que en los actos y espectáculos culturales.

- Los centros deportivos y gimnasios abren las zonas de dentro para que se hagan deportes sin contacto con entre personas.

- En las iglesias pueden entrar un 50 por ciento de personas.

Fase 3 o avanzada.

Esta fase empieza el día 8 de junio de 2020.

Las medidas de esta fase son:

- Las empresas harán protocolos para que las personas trabajadoras vuelvan a sus puestos de trabajos.

En estos protocolos aparece el uso de los ***EPIs** y las medidas de seguridad.

Las empresas deben asegurar la ***conciliación familiar** a sus trabajadores y trabajadoras.

- Las personas pueden reunirse. No hay límites.

- Las bodas se pueden hacer un grupo de personas más grande.

- Los velatorios se pueden hacer con más personas. Se deben tomar las medidas de higiene, de seguridad y de distancia entre personas.

- Se realizan los planes de desescalada para las residencias de personas mayores.

- Se pueden hacer seminarios, congresos y ferias sobre ciencia y sobre innovación con 80 personas. Las personas deben mantener la distancia de 2 metros y cumplir con las medidas de seguridad..

- En los centros comerciales se pueden usar las zonas comunes o de ocio. Solo puede haber un 50 por ciento de personas. y deben mantener los 2 metros de distancia.

***EPIs.** Son las iniciales de Equipos de Protección Individual.

***Conciliación familiar.** Es la cuando la empresa da recursos a sus trabajadores y trabajadores para que puedan trabajar y cuidar de sus familiares.

- Se amplía el número de puestos en los mercadillos.
Puede haber un 50 por ciento de puestos.
o ampliar la zona donde se ponen los mercadillos
para mantener la distancia de seguridad
entre las personas que venden
y las personas que compran.

- Los restaurantes, cafeterías y bares
pueden dar servicio a un 50 por ciento de clientes.
Las personas pueden estar sentadas en las mesas
y de pie en la barra
a una distancia de 1 metro y medio entre ellas.
En las terrazas puede haber un 50 por ciento de personas.
Las terrazas pueden tener más mesas
si el ayuntamiento se lo permite.
Abren las discotecas y los bares de noche.
Solo puede haber un 30 por ciento de personas.

- En las zonas comunes de los hoteles,
como zonas de descanso o de ocio,
puede haber un 50 por ciento de personas.

- Se abren las salas donde se realizan obras de teatros
y musicales.
En estas salas solo puede haber un 30 por ciento de personas.

- Se pueden celebrar actos culturales con 80 personas
en espacios cerrados.
Los actos culturales en espacios al aire libre,
en parques temáticos o de ocio
se harán con 800 personas
y sentadas para mantener la distancia de seguridad.

***Innovación.**
Cambio que incluye
novedades en algo.

- Se abren las plazas de toros.

Se deben mantener las medidas de higiene, seguridad y distancia entre personas.

- Se puede hacer turismo por la naturaleza.

En esta fase no hay límites en los grupos.

- Se puede ir a las playas.

Se deben mantener las medidas de higiene, seguridad y distancia entre personas.

- En los partidos puede haber un 30 por ciento de personas.

- En los espectáculos y actividades deportivas al aire libre se amplía el número de personas que pueden participar.

Solo para deportes sin contacto entre personas como por ejemplo el patinaje.

- En los centros deportivos y gimnasios solo puede haber un 30 por ciento de personas.

No se pueden usar las zonas de vestuarios.

- En las iglesias ya no hay límites, pero deben mantenerse las medidas de higiene, seguridad y distancia entre personas.

Nueva normalidad.

Una vez pasada estas 4 fases llegamos a la nueva normalidad.
La nueva normalidad empieza el 22 de junio de 2020.
En esta fase ya no hay límites sociales ni económicos.

En la nueva normalidad
tenemos que mantener las medidas de higiene
para poder tener control sobre la epidemia.
Estas medidas se mantendrán
hasta que se encuentre una vacuna.

IMPORTANTE:

Estas fases están marcadas con unas fechas.
Estas fechas no son fijas y pueden cambiar
si por ejemplo aumenta el número de personas
contagiadas por coronavirus.
Esta información nos la dará el Gobierno de España.

Anexo 1.

Horarios para hacer deporte y para dar paseos.

Covid 19



SALIDAS A PARTIR DEL DÍA 2 DE MAYO DE 2020.



A partir del día 2 de mayo puedes salir a dar paseos y a hacer deporte.

Hay horarios diferentes según la edad de las personas.

De 6 a 10 de la mañana.

Niños y niñas mayores de 14 de años y personas adultas.



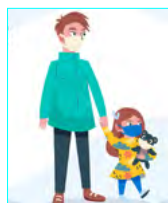
De 10 de la mañana a 12 del mediodía.

Personas que dependen de otras para que las cuiden o personas mayores de 70 años.



De 12 del mediodía a 7 de la tarde.

Niños y niñas acompañados de una persona adulta.



De 7 a 8 de la tarde.

Personas que dependen de otras para que las cuiden o personas mayores de 70 años.



De 8 de la tarde a 11 de la noche.

Niños y niñas mayores de 14 de años y personas adultas.



IMPORTANTE:

Puedes hacer deporte solo o sola y sin salir de tu pueblo o ciudad.

Puedes salir a pasear con una de las personas con las que vives y a una distancia de un kilómetro como mucho de tu casa.



