



QUÈ PUC FER QUAN SURTI AL CARRER?

Després de dies tancats a casa, ara podreu sortir al carrer. Fins ara, gràcies al confinament, hem pogut fer front al coronavirus: i ho heu fet molt bé, enhorabona! Per això, ara podem fer un pas endavant i els nens i nenes fins a 13 anys ja podeu sortir al carrer i caminar, córrer, jugar. Però aquesta sortida l'hem de fer amb protecció i de forma gradual, pas a pas, per protegir-nos nosaltres i els altres.

Els noies i noies de 14 anys o més no esteu inclosos en aquest permís per passejar. Podeu, en canvi, fer les activitats permeses als majors d'edat, com anar a comprar.

Aquí teniu la resposta a alguns dubtes i preguntes que molts nens i nenes ens heu fet arribar aquests dies.

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

A partir del diumenge 26 d'abril, inclòs.

2. Quanta estona puc sortir?

1 hora al dia.

3. A quines hores puc sortir?

Pots sortir entre les 9 del matí i les 9 del vespre, però només una vegada al dia.

Es recomana que la sortida es faci, sempre que sigui possible, en les franges horàries següents: entre les 11 i les 13 hores per als menors d'edat fins a 6 anys i entre les 16 i les 18 hores per als de 6 anys o més, sempre màxim 1 hora al dia.

4. On puc anar?

Pots anar caminant al voltant de casa teva fins a un 1 km de distància.

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

Sí, sempre que no t'allunyis més d'1 km de casa teva.

6. Si visc en un poble o prop de la natura, puc anar a passejar al bosc o al camp?

Sí que pots anar a passejar al camp i al bosc, però sempre que no sigui més enllà d'1 km de casa.

7. Podem aprofitar per anar amb cotxe o transport públic?

No, perquè la sortida és per passejar a peu.

8. Qui pot sortir a passejar? Hi puc anar tot sol?

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





Sempre has de sortir acompanyat 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 podeu anar l'adult i fins a 3 germans/germanes.

9. I puc sortir amb el meu germà o germana que ja té 18 anys?

Sí, us pot acompanyar perquè ja és adult, però sempre que visqui a la mateixa casa o estiguis a càrrec seu.

10. I puc sortir amb el pare i la mare?

No, només està permès sortir amb el pare o amb la mare.

11. I si som més de 3 germans?

Haureu de fer més d'un torn de sortida.

12. Cal que portem alguna documentació?

Si l'adult que t'acompanya no és el teu pare, mare o tutor, cal que porti una autorització expressa del teu pare, mare o tutor. Recordeu portar la documentació personal. També és recomanable portar el [certificat de declaració autoresponsable](#) que va publicar la Generalitat de Catalunya.

13. Puc sortir si no em trobo bé?

No pots sortir si tens símptomes o 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 la casa té 37°C o més.

14. Què puc fer?

Caminar, córrer i jugar, mantenint sempre la distància de seguretat de 2 metres amb altres persones. També podeu aprofitar per treure el gos a passejar. De moment, evita portar joguines al carrer.

15. Puc anar amb la bicicleta o el patinet?

La normativa no diu si pots agafar la bicicleta o el patinet. Si l'agafes, recorda que és per passejar, no per córrer.

16. Puc anar al parc infantil, als gronxadors i tobogans?

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

17. Puc anar a instal·lacions esportives?

No, no està permès anar a instal·lacions esportives.





18. Puc aprofitar per berenar al carrer?

No és recomanable que mengis o beguis al carrer. Sí que pots beure aigua si tens set i ho necessites.

19. Puc anar a comprar amb el meu pare o la meva mare?

No és gens recomanable que entreu a les botigues, però sí que es permet que acompanyeu el pare o la mare a comprar, si cal.

20. Si em trobo amb algun amic o amiga o familiar, el puc saludar i xerrar-hi?

Sí, podeu xerrar una estona breu, però sempre heu de mantenir la distància de 2 metres i no tocar-vos, per precaució.

21. Puc abraçar o fer un petó als meus amics i amigues, o familiars amb qui em trobi?

No, cal mantenir la distància amb les persones que no visquin amb nosaltres a casa, és una mesura de protecció bàsica.

22. Puc anar a veure els avis o padrins?

No pots anar a veure els avis o padrins, però recorda que pots trucar-los i parlar-hi cada dia.

23. Al carrer, he de fer servir guants?

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

24. Al carrer, he de posar-me una mascareta?

No és obligatori. És recomanable utilitzar mascareta sempre que es pugui, com tothom. No és recomanable per als nens de 0 a 3 anys.

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

Sí, però és millor que facis servir les escales sempre que puguis i deixar l'ascensor per a la gent que el necessiti.

26. Quan camini pel carrer, puc anar per on vulgui?

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

27. Els meus germans petits, han d'anar amb cotxet?

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





28. Ara que puc sortir al carrer, també podré anar a la zona comunitària de casa?

Sortir al carrer no canvia el que es pot fer en altres llocs, com les zones comunitàries. Continua sent necessari no fer-ne ús per evitar contagis.

29. Si tinc algun diagnòstic com TEA o TDAH o alguna discapacitat, els meus passejos s'han de limitar a 1 hora?

No, en el teu cas, amb el certificat i la prescripció corresponent, podràs sortir el temps que necessitis.

30. Tinc més de 14 anys, puc sortir a passejar?

Els noies i noies de 14 anys o més teniu els mateixos permisos i restriccions que els adults en el confinament general, perquè es considera que teniu autonomia per poder sortir a l'espai públic sense un adult. Per tant, podeu anar a comprar o a passejar el gos sense un adult. No podeu acompanyar un adult, excepte causes justificades de necessitat.

Recorda que és molt important:



Mantenir sempre la distància de protecció de 2 metres amb les altres persones.



Rentar-se molt bé les mans i molt sovint, sobretot abans i després de sortir de casa.

