



## 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.

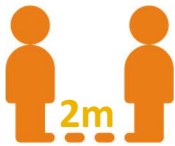
**29. Si tinc algun diagnòstic com TEA o TDAH o alguna discapacitat, els meus passejos s'han de limitar a 1 hora?**

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.

