



Mesures per a trobades i reunions de caràcter social segures i compatibles amb la COVID-19

Des de Protecció Civil de la Generalitat us oferim uns consells per evitar els contagis i la propagació del coronavirus en les trobades i reunions de caràcter social i familiar. Mantenir la vida social és important per al benestar emocional.

Aquestes mesures us ajudaran a tenir una vida social segura i compatible amb la COVID-19.

1. Quines mesures principals cal tenir en compte?

- En les trobades, què no podem oblidar?

- Espais a l'aire lliure i, alternativament, espais tancats amb ventilació permanent
- Grups com més petits millor, de 6 persones com a màxim
- Persones que formin part del menor nombre possible de domicilis diferents
- Ús constant de mascareta, higiene de mans i distància, evitant el contacte físic estret, també amb la família amb qui no convivim habitualment
- A l'espai públic, evitar zones i horaris de molta afluència
- No accedir en grup a espais comercials amb alta ocupació
- Mantenir les mesures de prevenció en l'àmbit privat i amb persones properes amb qui no convivim

- Quantes persones podem trobar-nos alhora?

- Actualment no es permeten trobades ni reunions socials de més de 6 persones, tampoc en el cas de trobades familiars, excepte en el cas de persones que viuen al mateix domicili (bombolla de convivència).
- A la bombolla de convivència també s'hi inclouen les persones cuidadores o de suport imprescindibles.
- Les trobades s'han de fer preferentment amb persones de contacte habitual (bombolla ampliada). Les trobades amb altres persones s'han de minimitzar i, si es fan, cal extremar les precaucions: distància, mans, mascareta, ventilació.
- Per evitar connectar moltes bombolles de convivència, s'han d'evitar les trobades amb persones de molts domicilis diferents. És preferible fer trobades de persones de dos domicilis que no pas més. Així evitem el risc de contagi a persones de molts domicilis alhora.
- En el cas de les persones joves és important reduir el grup i evitar trobades de 6 persones de 6 domicilis diferents. **Quedeu en grups petits i amb la referència de persones de dos domicilis.**

Aquestes mesures són especialment importants si viviu al mateix domicili amb persones grans o vulnerables.

- Quins espais i horaris són preferents?

Els espais a l'aire lliure sempre són preferibles perquè hi ha menys risc que en els espais tancats. Però el risc de contagi continua existint.

protecció civil



- Els espais oberts, el carrer, els parcs i jardins o el medi natural són una bona alternativa als espais tancats, però cal evitar els horaris i les zones de molta concurrència.
- Recordeu que des del divendres a les 6.00 fins el dilluns a les 6.00 hores és vigent el confinament municipal i, per tant, no es poden fer trobades socials o familiars fora del municipi.
- Mentre es mantingui vigent el confinament nocturn de 22.00 a 6.00 hores, no es permet la mobilitat per a trobades i reunions socials o familiars.

2. A casa, com hem d'actuar?

Cal mantenir la prevenció. També hi ha risc en l'espai privat.

- Limiteu el contacte físic estret.
- Porteu posada la mascareta en tot moment.
- Opteu sempre per una estança el més gran possible.
- Seieu amb distància.
- Mantingueu la ventilació constant, amb circulació de l'aire amb les finestres obertes o amb captació d'aire exterior amb sistemes de climatització. És especialment important mentre mengeu o beveu o en altres situacions en què podeu no portar posada la mascareta.

- En les trobades per menjar o beure, què cal tenir en compte?

A casa, com en els espais de restauració, cal que mantingueu pautes que evitin el contagi. Recordeu que quan no porteu posada la mascareta perdeu una de les principals proteccions contra el contagi.

- Mantingueu la distància a la taula d'1 metre entre no convivents.
- Escolliu espais a l'aire lliure, com ara terrasses, o estances àmplies i amb ventilació permanent, obrint finestres o captant l'aire de l'exterior amb sistemes de climatització.
- Mentre no consumiu, poseu-vos la mascareta, i especialment quan us aixequieu.
- No us aixequieu tots de cop per ajudar a la cuina o altres tasques. Feu torns.
- No compartiu els estris, com gots, coberts o tovallons.
- No fumeu a prop d'altres persones, i en espais tancats és millor que sortiu a l'exterior a fumar.

- Com ventilem els espais?

La ventilació és clau per evitar els aerosols, que són una font de contagi important.

- Ventileu la casa cada dia, com a mínim de 10 a 15 minuts tres cops al dia.
- Després d'ocupar un espai o habitació és important ventilar-lo.
- En les trobades i reunions familiars i socials a casa, ventileu les habitacions abans i després d'utilitzar-les.
- Obriu diferents finestres i portes per generar fluxos creuats.
- Ventileu les habitacions i espais interiors.
- Mentre hi hagi visites, cal tenir la ventilació en marxa, ja sigui amb finestres obertes o amb sistemes de climatització sense recirculació de l'aire.

3. A l'espai públic, quines activitats podem fer?

- No es permet menjar ni beure en trobades a l'espai públic. Comporta un risc perquè ens traiem la mascareta, hi ha poca distància física, és un espai no





organitzat... Per tant, no es permet fer pícnic als parcs, boscos o altres espais similars.

- El consum individual a l'aire lliure no està restringit, però no és recomanable.
- Podeu practicar activitat física i esportiva individualment o en grups de fins a 6 persones, sempre mantenint la distància de seguretat dins el grup i sobretot amb altres grups o persones a l'espai públic. Incrementeu la distància tant com sigui possible, sobretot si feu exercici físic intens.
- Recordeu que actualment, des del divendres a les 6.00 fins el dilluns a les 6.00 hores, només es pot practicar esport al mateix municipi. També es pot fer al municipi limítrof, però en aquest cas només individualment. La resta de dies i horaris no hi ha limitació.
- No us tragueu la mascareta mentre passegeu o converseu.
- No fumeu a prop d'altres persones.

4. Als restaurants, quines altres mesures són essencials?

- Les terrasses són sempre una opció preferible als espais tancats.
- No sobreocupeu les taules. Recordeu que cal mantenir una distància d'1 metre entre persones, excepte en el cas de convivents.
- Comproveu que esteu prou distanciats d'altres taules, uns 2 metres.
- Eviteu tocar objectes d'ús compartit com cartes o setrillers.
- No crideu per parlar, per exemple amb persones que estiguin lluny a la taula, ja que això afavoreix el contagi.
- Extremeu les precaucions en l'ús dels lavabos, amb un bon rentat de mans i accedint-hi individualment, tret que una persona necessiti assistència.
- És preferible que pagueu amb targeta.

5. Com hem d'accedir als espais comercials?

- Eviteu accedir a espais comercials els dies i en horaris de més afluència.
- Si entreu en un establiment, feu-ho individualment o amb el menor nombre possible de persones del grup, perquè si no incrementeu el risc de contagi excessivament i alhora limiteu l'accés a altres clients potencials (recordeu que l'aforament està limitat en general).
- Abans d'entrar, assegureu-vos que ho podeu fer i que no s'excedeix l'aforament permès, i renteu-vos les mans amb gel a l'entrar i al sortir.
- Eviteu tocar superfícies o objectes innecessàriament. Si necessiteu comprovar un producte, demaneu-ho al dependent i eviteu tocar-lo.
- El temps de permanència a l'interior també és important.
- Recordeu que les persones vulnerables tenen preferència, amb caràcter general, en els espais comercials de productes essencials.