

## Altres anuncis

---

### Avís

**Avís del 13-4-2020 de mesures excepcionals per front a la infecció pel nou coronavirus (SARS-CoV-2) referents a les instruccions i recomanacions per a les sortides a l'exterior per passejar i fer activitat física.**

L'evolució de la crisi ocasionada per la COVID-19, causada pel coronavirus SARS-CoV-2, ha avançat a un ritme ràpid i imprevisible, com ha quedat palès amb l'elevat increment de les xifres de contagi en els països de l'entorn i el fet que l'Organització Mundial de la Salut l'hagi qualificat com a pandèmia, i ha obligat a extreure les mesures de prevenció i control, i a adoptar mesures excepcionals i transitòries adreçades a evitar més contagis i un possible col·lapse del sistema sanitari.

En aquestes circumstàncies, el Govern ha anat aprovant un seguit de decrets per establir mesures excepcionals, com les establertes als decrets dels dies 11, 13, 14, 17, 18, 19, 21, 23 i 27 de març i del 6 d'abril. S'ha revelat que el confinament de la població i la suspensió de les activitats econòmiques no essencials són fonamentals per contenir la pandèmia.

Igualment, el Ministeri de Salut ha emès diversos avisos relatius a les condicions higièniques dels establiments i les persones, així com sobre les condicions d'ús de les mascaretes com a sistema de protecció recomanable per als contactes a l'exterior.

L'evolució actual de la crisi sanitària i la tendència a l'aplanament de la corba de contagis possibilita l'adopció d'un protocol que permeti la sortida de la població per practicar activitat física que, sense entendre's com una relaxació, ha de permetre complementar de forma ordenada el procés de lluita contra l'emergència sanitària.

Donat que la mesura per la qual les persones s'han quedat a casa –que ha estat determinant per evitar l'augment de contagis i alhora ha permès garantir el funcionament correcte del sistema sanitari– ha suposat un gran esforç per a la població, ara es pot plantejar establir un protocol de sortides organitzades per fer activitat física.

Amb aquesta finalitat, el ministre de Salut informa sobre les mesures excepcionals per afrontar la infecció pel nou coronavirus SARS-CoV-2 referents a les instruccions i recomanacions per a les sortides a l'exterior per passejar i fer activitat física.

#### Objectiu

Fer activitat física de manera regular té beneficis importants per a la salut física i mental de les persones. És un factor rellevant de prevenció de moltes malalties, com les malalties cardiovasculars o certs tipus de càncer, i contribueix a millorar la resistència dels ossos, la flexibilitat i l'equilibri.

Pel que fa a les persones grans, fer activitat física ajuda a evitar caigudes i lesions i retarda l'aparició de deterioraments cognitius. A més, disminueix el risc de depressió i millora la sensació general de benestar. També s'han observat beneficis per al sistema immunitari de les persones.

Hi ha altres col·lectius, com les persones amb certes discapacitats, que requereixen sortides a l'exterior i activitat física com a prescripció de tractament terapèutic.

Aquests beneficis, juntament amb l'evolució de la pandèmia que estem patint, aconsellen que la població pugui fer activitat física i sortir a l'exterior com a mesures de tractament contra el SARS-CoV-2 i reforç del sistema immunològic.

Tenint en compte el que s'ha exposat, és important que en aquest període de confinament es pugui permetre fer activitat física a l'exterior dels domicilis, i que aquestes sortides es facin de manera ordenada per evitar les aglomeracions i minimitzar el risc de transmissió de la infecció per SARS-CoV-2.

### Exclusions

Queden excloses d'aquesta mesura les persones següents:

Persones amb sospita d'infecció per SARS-CoV-2 o amb diagnòstic actiu d'infecció per SARS-CoV-2 i els seus contactes aïllats.

### Indicacions per sortir a l'exterior

1. Es permet una sortida a l'exterior des del domicili en dies alterns sempre que es compleixin les indicacions següents:

- La sortida del domicili s'ha de planificar correctament de manera que serveixi per cobrir diverses finalitats: fer activitat física, comprar o passejar el gos (en aquesta sortida es pot fer un passeig més llarg amb l'animal; la resta de sortides de l'animal han de durar el mínim de temps necessari perquè faci les seves necessitats).
- Cal prioritzar que les persones surtin soles i com a màxim acompanyades dels seus convivents.
- Per fer activitat física o sortir a passejar, la distància màxima que es pot recórrer des del domicili no pot superar els 2 quilòmetres. Està prohibit agafar el vehicle i desplaçar-se a altres llocs per fer activitat física.
- El temps màxim que es permet ser a l'exterior per a aquestes finalitats és d'una hora al dia (en dies alterns).
- És obligatori l'ús de mascaretes (poden ser mascaretes casolanes, higièniques o quirúrgiques).
- No es poden utilitzar els equipaments esportius i lúdics dels parcs i jardins per evitar el contacte amb superfícies contaminades.
- Es poden utilitzar els bancs però cal evitar tocar-los amb les mans.
- Només està permesa la pràctica d'activitats esportives individuals, com caminar o córrer. El ciclisme i els esports de risc no estan permesos pel risc d'accidents que comporten.
- En cas de coincidir caminant o corrent amb altra gent que no siguin els convivents, cal respectar una distància mínima de 4 metres, i de 10 metres en cas de córrer. S'aconsella caminar o córrer en diagonal o paral·lel respecte de la resta de persones amb què es coincideix en el trajecte, per minimitzar l'exposició a possibles partícules del virus en suspensió a l'aire expulsades per les persones.
- Abans i després de la sortida a l'exterior cal dur a terme una higiene de mans correcta.
- Sempre que es pugui es recomana utilitzar les escales en lloc de l'ascensor.
- Es prohibeixen les agrupacions de persones més enllà dels convivents.

2. Es permet una sortida diària a l'exterior des del domicili per indicació terapèutica o criteri mèdic de les persones amb discapacitat amb un acompanyant, sempre que es compleixin les instruccions indicades en el punt anterior en la mesura que sigui possible.

### Mesures organitzatives per evitar aglomeracions a l'hora de fer activitat física

Les persones poden sortir del seu domicili per passejar o caminar una hora en dies alterns en funció de:

Les persones que viuen en edificis de número parell poden sortir els dies parells del mes, i les que viuen en edificis de número senar poden sortir els dies senars del mes. Pel que fa a les cases que no tenen número, se seguirà el criteri alfabètic del nom de la casa sense tenir en compte els termes *cal*, *casa*, *xalet* o *edifici* ni similar: poden sortir els dies parells les cases amb inicials de la A a la M, i els dies senars les cases de la N a la Z.



Queden reservades les franges horàries següents:

- Persones que facin una activitat física (córrer o caminar ràpid): de les 6 hores fins a les 9 hores i de les 19 hores fins a les 21 hores.
- Les persones a partir de 70 anys i vulnerables<sup>1</sup> poden anar acompanyades del cuidador o convivents: de les 11 hores fins a les 14 hores.

Els altres horaris són lliures per a la resta de persones, per caminar o passejar, sempre en compliment del que està previst en l'apartat d'indicacions.

#### Altres mesures

- En els llocs on es prevegi més afluència de gent, cal deixar escrites clarament les instruccions amb les normes a seguir: distanciament social, mesures higièniques abans i després de la pràctica de l'exercici i mesures higièniques bàsiques per a la prevenció de la infecció. Almenys a l'inici de les mesures es recomana posar vigilància per evitar aglomeracions.
- Els responsables comunals han d'extremar i assegurar la higiene del mobiliari urbà i adaptar les mesures organitzatives i d'higiene segons els seus recursos i la seves particularitats demogràfiques.
- Els comuns poden establir els circuits que considerin oportuns. Per exemple, circuits unidireccionals per caminar o córrer per evitar els encreuaments entre persones.
- Abans de l'horari de sortida de les persones de més de setanta anys i de les persones vulnerables, és obligatori netejar el mobiliari urbà (els bancs i les baranes).

Aquest avís entra en vigor l'endemà de ser publicat al *Butlletí Oficial del Principat d'Andorra*.

Cosa que es fa pública per a coneixement general

Andorra la Vella, 13 d'abril del 2020

*Joan Martínez Benazet*  
Ministre de Salut

<sup>1</sup> Persones vulnerables: persones que en cas de contraure la malaltia tenen més risc de patir una infecció greu (persones immunodeprimides per malaltia o tractament, persones amb malaltia pulmonar obstructiva crònica o asma greu, persones amb malalties cardiovasculars o persones diabètiques).