

REGLAS DE CONFINAMIENTO

Ayude a detener la transmisión de la COVID-19



Quédese en casa – Salga solo para trabajar, hacer compras esenciales, hacer ejercicio o acudir a una cita médica. Las unidades familiares no deben mezclarse en interiores o en el exterior **a menos** que estén en su burbuja de apoyo o cuidado infantil (si se le permite legalmente formar una).

Esta es la ley. Si infringe las reglas de confinamiento podría recibir una multa de la policía.



Los colegios y universidades están cerrados excepto para alumnos vulnerables y niños de trabajadores esenciales. Todos los otros niños darán clases remotamente. La provisión de educación secundaria es en línea, con algunas excepciones.



La hostelería, por ejemplo pubs y restaurants, está **cerrada**, pero se permite la comida para llevar. Las tiendas no esenciales, establecimientos ocio y entretenimiento están **cerrados**.

Las tiendas esenciales, como supermercados, tiendas de alimentación y farmacias pueden **abrir**. Los bancos, oficinas de correos, lugares de culto, gasolineras, lavanderías y veterinarios están **abiertos**.



Se permite realizar ejercicio en el exterior una vez al día, en su área local.

Puede hacer ejercicio solo, con su unidad familiar, burbuja de apoyo o con una sola persona.



Realícese una prueba si tiene síntomas: fiebre alta; tos nueva y continua; pérdida o cambio en los sentidos del olfato y gusto.

Si usted o cualquiera con quien haya estado en contacto estrecho tiene síntomas, siga las directrices de cuarentena.



Solo puede desplazarse para trabajar, educación, tratamiento médico o cuidar de personas vulnerables.

Si tiene que desplazarse, permanezca en su zona local y reduzca el número de desplazamientos.

No debe salir de su área local o pernoctar fuera de casa.