

## كيفية التنقل بأمان أثناء حالة الطوارئ الناتجة عن مرض (COVID-19) في الصحة العامة

يستمر مرض (COVID-19) في الانتشار في مجتمعاتنا. نظرًا لأننا أصبحنا نتنقل في جميع أنحاء المدينة بشكل أكبر من أجل الذهاب إلى أماكن العمل والدراسة والاحتياجات الأخرى، فمن المهم الاستمرار في اتخاذ الخطوات للمساعدة في منع انتقال مرض (COVID-19).

بغض النظر عن طريقة انتقالك، تذكر الإجراءات الأربعة الرئيسية لمنع انتقال مرض (COVID-19):

- ابق في المنزل إذا كنت مريضًا: ابق في المنزل إذا كنت مريضًا ما لم تغادر لتلقي الرعاية الطبية الأساسية (بما في ذلك اختبار مرض (COVID-19)) أو غيرها من المهام الأساسية:
- التباعد الجسدي: ابق على بُعد مسافة 6 أقدام (حوالي مترين) على الأقل من الأشخاص الآخرين.
- ارتداء غطاء للوجه: احم من حولك. يمكن أن تكون مصدرًا للعدوى دون أن تظهر عليك أعراض، وقد تنتشر المرض عند السعال أو العطس أو الكلام. يساعد غطاء الوجه في تقليل انتشار مرض (COVID-19).
- تدرب على الالتزام بالنظافة الصحية لليدين: اغسل يديك كثيرًا بالماء والصابون أو استخدم معقم اليدين إذا لم يتوفر الماء والصابون. قم بتنظيف الأسطح التي تلمسها بانتظام بشكل متكرر. تجنب لمس وجهك بأيدي غير مغسولة. وقم بتغطية أنفك وفمك عند السعال أو العطس باستخدام ذراعك وليس بيديك.

### قبل الخروج

- كن مستعدًا — أحضر معك معقمًا لليدين يحتوي على الكحول ومناديل معقمة وغطاء للوجه.
- ضع خطة للانتقال — فكر في الطريق المباشر بشكل أكبر والأقل ازدحامًا والأكثر أمانًا.
- التوقيت في غاية الأهمية — حاول التنقل في غير ساعات الذروة إن أمكن والسماح بوقت إضافي للتغيرات التي تطرأ على خطط التنقل.

### المشي

- امش كلما أمكن ذلك — فالمشي يقلل من الازدحام، ويفيد البيئة ويساعد على ممارسة الرياضة في يومك.
- التزم بالرصيف وتجنب الازدحام إن أمكن.
- ارتد غطاءً للوجه.

### ركوب الدراجات

- خطط لمسارك لتجنب الشوارع المزدحمة واستخدام ممرات الدراجات المحمية قدر الإمكان. تفضل بتنزيل خريطة للدراجات من [هنا](#).
- تفضل بزيارة [موقع إدارة النقل في NYC](#) للتعرف على قوانين ركوب الدراجات في NYC ونصائح السلامة، خاصة إذا كنت جديدًا على ركوب الدراجات في المدينة.
- ارتد الخوذة دائمًا ولا تُقدِّم الدراجة على الرصيف.
- استخدم منديلًا معقمًا لتنظيف الأسطح التي يتم لمسها كثيرًا قبل الاستخدام وبعده مثل المقود، وناقل السرعات، ومقبض المكابح، والمقعد، خاصة إذا كنت تستخدم دراجة مستأجرة.
- حافظ على وجود مسافة دراجة واحدة على الأقل بينك وبين الآخرين.
- ارتد غطاءً للوجه — فإنه من غير الممكن دائمًا أن تحافظ على وجود مسافة فعلية عند التقاطعات وفي بعض ممرات الدراجات.
- استخدم معقم اليدين عند الانتهاء من رحلتك واغسل يديك بالماء والصابون عند وصولك إلى وجهتك.
- ركوب المترو والسكك الحديدية والحافلات والعبارات
- تفضل بزيارة [new.mta.info](http://new.mta.info) قبل أن تغادر موقعك، حتى تتمكن من معرفة ما إذا كانت هناك مشكلة في خط النقل الخاص بك. يمكنك أيضًا الاشتراك في [التنبيهات بالبريد الإلكتروني والرسائل النصية](#).
- استخدم خيارات الدفع بدون لمس عندما يكون ذلك ممكنًا واستخدم معقم اليدين بعد استخدام آلات التذاكر.
- حافظ على وجود مسافة 6 أقدام (حوالي مترين) على الأقل من الآخرين عند انتظار القطر أو الحافلة أو العبارة.

- إذا كان القطار أو الحافلة أو العبارة في غاية الازدحام، فانتظر التالي. يجب أن تخصص وقتًا إضافيًا للتنقل حتى تتمكن من القيام بذلك!
- ارتدِ غطاءً للوجه في جميع الأوقات – هذا هو القانون!
- المس أقل عدد ممكن من الأسطح. أمسك بقضبان أو مقابض مترو الأنفاق إذا كنت بحاجة إلى ذلك ولكن استخدم معقم اليدين بعد ذلك.
- اجلس بعيدًا عن الآخرين قدر الإمكان أو قف بدلاً من ذلك.
- استخدم جميع الأبواب المتاحة لتقليل الازدحام.
- إذا سمح الطقس بذلك، ابق بالخارج في الهواء عندما تكون على متن العبارة.
- استخدم معقم اليدين بعد الخروج من وسيلة المواصلات. اغسل يديك بالماء والصابون عند وصولك إلى وجهتك.

### الركوب في خدمات السيارات (مثل سيارات الأجرة، وخدمات السيارات ذات التطبيقات، وخدمات كسوة السيارة، وخدمة النقل الفردي "Access-A-Ride")

- تنقل بمفردك أو مع أفراد منزلك. تجنب التنقل مع الآخرين لأنه من الصعب الحفاظ على وجود مسافة في وسائل المواصلات.
- ارتدِ غطاءً للوجه — يجب على جميع الركاب والسائق ارتداء أغطية الوجه.
- تجنب ملامسة الأسطح التي يلمسها الركاب أو السائقون بشكل متكرر، مثل مقابض الأبواب وأزرار النوافذ.
- احرص دائمًا على ارتداء حزام الأمان! استخدم معقم اليدين بعد ارتداء حزام الأمان.
- قم بزيادة التهوية عن طريق مطالبة السائق بفتح النوافذ أو ضبط التهوية على وضع عدم إعادة تدوير الهواء (non-recirculation).
- اترك مساحة — اجلس في المقعد الخلفي واجلس بعيدًا عن السائق قدر الإمكان (مثل المقعد الخلفي المخصص للراكب أو الصف الخلفي إذا كان ذلك في وسيلة مواصلات متعددة الصفوف).
- إذا كانت السيارة بها حاجز بلاستيكي، فاطلب من السائق إغلاقه إذا كان مفتوحًا.
- استخدم وسائل الدفع بدون لمس عندما يكون ذلك متاحًا.
- استخدم معقم اليدين بعد مغادرة وسيلة المواصلات واغسل يديك بالماء والصابون عند وصولك إلى وجهتك.

9.16.20

قد تقوم إدارة الصحة في NYC بتغيير التوصيات مع تطور الموقف.