

رفت و آمد به شیوه‌ای ایمن در دوران اضطراری بهداشت عمومی COVID-19

COVID-19 همچنان در جوامع محلی ما در حال انتشار است. در حالی که برای رفتن به محل کار، مدرسه و تامین سایر نیازهای خود بیشتر از خانه خارج می‌شویم، مهم است که همچنان اقداماتی برای جلوگیری از انتقال COVID-19 انجام دهیم.

مهم نیست از چه روشی برای رفت و آمد استفاده می‌کنید، چهار اقدام اساسی را برای جلوگیری از انتقال COVID-19 به خاطر داشته باشید:

- اگر بیمار هستید در خانه بمانید: اگر بیمار هستید در خانه بمانید، مگر اینکه قصد داشته باشید برای دریافت خدمات پزشکی ضروری (از جمله [آزمایش COVID-19](#)) و انجام سایر کارهای ضروری، از خانه خارج شوید.
- فاصله‌گذاری فیزیکی: از دیگران حداقل 6 فوت فاصله بگیرید.
- از پوشش صورت استفاده کنید: از اطرافیان خود محافظت کنید. ممکن است بدون داشتن علائم، عامل سرایت بیماری باشید و وقتی سرفه، عطسه یا صحبت می‌کنید، بیماری را انتقال دهید. استفاده از پوشش صورت می‌تواند به کاهش انتشار COVID-19 کمک کند.
- بهداشت دست‌ها را رعایت کنید: دست‌های خود را زود به زود با آب و صابون بشویید یا اگر به آب و صابون دسترسی ندارید، دست‌های خود را با ماده ضدعفونی‌کننده تمیز کنید؛ سطوحی که زیاد لمس می‌شوند را مرتب تمیز کنید؛ از دست زدن به صورتتان با دست‌های نشسته اجتناب کنید؛ و موقع سرفه یا عطسه با بازوی‌تان جلوی صورت خود را بپوشانید، نه با دست‌های خود.

پیش از ترک خانه

- آماده باشید- ماده ضدعفونی‌کننده الکلی دست، دستمال مرطوب ضدعفونی‌کننده و یک پوشش صورت همراه داشته باشید.
- برنامه‌ای برای مسیر داشته باشید- مستقیم‌ترین، خلوت‌ترین و ایمن‌ترین مسیر ممکن را در نظر بگیرید.
- زمان‌بندی مهم‌ترین نکته است- در صورت امکان، در ساعات غیر اوج ترافیک رفت و آمد کنید و زمان کافی نیز برای بروز هرگونه تغییر در برنامه حرکت در نظر بگیرید.

پیاده‌روی

- هر وقت ممکن بود پیاده بروید- پیاده‌روی باعث کاهش ازدحام می‌شود، برای محیط زیست مفید است و باعث قرار گرفتن ورزش در برنامه روزانه‌تان می‌شود.
- هر وقت که امکان داشت در پیاده‌روها راه بروید و از خیابان‌های شلوغ اجتناب کنید.
- از پوشش صورت استفاده کنید.

دوچرخه‌سواری

- برای مسیر خود برنامه داشته باشید تا از خیابان‌های شلوغ اجتناب کرده و تا حد ممکن است در خطوط محافظت‌شده مخصوص دوچرخه‌سواری حرکت کنید. یک نقشه مخصوص دوچرخه را [از اینجا](#) دانلود کنید.
- به [وب سایت](#) سازمان حمل و نقل NYC سر بزنید تا اطلاعات بیشتری درباره قانون و نکات ایمنی دوچرخه‌سواری کسب کنید، خصوصاً اگر در زمینه دوچرخه‌سواری در شهر تازه‌وارد هستید.
- همیشه از کلاه ایمنی استفاده کنید و در پیاده‌روها دوچرخه‌سواری نکنید.
- برای تمیز کردن بخشی‌هایی از دوچرخه که زیاد لمس می‌شوند، مانند فرمان، دنده، دستگیره ترمز و زین، از دستمال مرطوب ضدعفونی‌کننده استفاده کنید، خصوصاً سوار یک دوچرخه کرایه‌ای می‌شوید.
- به اندازه طول حداقل یک دوچرخه بین خود و دیگران فاصله ایجاد کنید.
- از پوشش صورت استفاده کنید- همیشه نمی‌توان در تقاطع‌ها و در بعضی از خطوط مخصوص دوچرخه، فاصله فیزیکی را رعایت کرد.
- وقتی دوچرخه‌سواری‌تان تمام شد، از ماده ضدعفونی‌کننده دست استفاده کنید و وقتی به مقصد رسیدید، دست‌های خود را با آب و صابون بشویید.

استفاده از مترو، راه آهن حومه، اتوبوس و کشتی

- پیش از راه افتادن از مبدأ خود، به وب سایت new.mta.info سر بزنید تا از وجود هرگونه مشکل احتمالی در مسیر رفت و آمد خود مطلع شوید. همچنین می‌توانید برای دریافت [هشدارها از طریق ایمیل و پیام کوتاه](#)، ثبت نام کنید.
- هر وقت امکان داشت، گزینه‌های پرداخت غیرلمسی را انتخاب کنید و پس از استفاده از دستگاه‌های بلیت، دست‌های خود را با ماده ضدعفونی‌کننده دست تمیز کنید.
- وقتی منتظر سوار شدن به قطار، اتوبوس یا کشتی هستید، حداقل 6 فوت با دیگران فاصله داشته باشید.
- اگر قطار، اتوبوس یا کشتی خیلی شلوغ بود، منتظر رسیدن بعدی بمانید. برای اینکه بتوانید این کار را انجام دهید، باید زمان اضافه برای رفت و آمد خود در نظر گرفته باشید!
- همواره از پوشش صورت استفاده کنید- این یک قانون است!
- تا حد ممکن به سطوح کمتری دست بزنید. اگر لازم است، میله‌ها یا دستگیره‌های مترو را بگیرید اما بعد از آن، از ماده ضدعفونی‌کننده دست استفاده کنید.
- با بیشترین فاصله از دیگران بنشینید یا در عوض بایستید.
- از همه درهای ممکن برای جلوگیری از ازدحام استفاده کنید.
- اگر شرایط آب و هوایی اجازه می‌داد، در فضای غیرسرپوشیده کشتی بمانید.
- پس از خروج، از ماده ضدعفونی‌کننده دست استفاده کنید. وقتی به مقصد رسیدید، دستان خود را با آب و صابون بشویید.

استفاده از سرویس‌های خصوصی (مانند تاکسی، سرویس‌های اپلیکشنی درخواست خودرو، سرویس‌های کرایه خودرو و Access-A-Ride)

- به تنهایی یا همراه با اعضای خانواده خودتان رفت و آمد کنید. از رفت و آمد همراه با دیگران اجتناب کنید زیرا رعایت فاصله در یک خودرو کار سختی است.
- از پوشش صورت استفاده کنید- استفاده از پوشش‌های صورت برای کلیه سرنشینان و راننده الزامی است.
- از دست زدن به سطوحی که زیاد توسط سرنشینان یا راننده لمس می‌شوند خودداری کنید، مانند دستگیره درها و دکمه بالابر پنجره‌ها.
- همیشه کمربند ایمنی را ببندید! پس از بستن کمربند ایمنی، از ماده ضدعفونی‌کننده دست استفاده کنید.
- با درخواست از راننده برای باز کردن پنجره‌ها یا تنظیم سیستم تهویه روی حالت غیر برگشتی، سعی کنید روند تهویه را افزایش دهید.
- فاصله‌گذاری کنید- روی صندلی عقب و در بیشترین فاصله ممکن با راننده بنشینید (مثلاً صندلی کناری سرنشین عقب یا در خودروهای چند ردیفه، آخرین ردیف از عقب).
- اگر خودرو دارای پرده پلاستیکی جداکننده بود، اگر باز بود، از راننده بخواهید که آن را ببندد.
- هر وقت که سیستم پرداخت غیرلمسی در دسترس بود، از آن استفاده کنید.
- پس از ترک خودرو، از ماده ضدعفونی‌کننده دست استفاده کنید و وقتی به مقصد رسیدید، دست‌های خود را با آب و صابون بشویید.

9.16.20

اداره بهداشت NYC ممکن است در صورت تغییر و تحول اوضاع توصیه‌ها را تغییر دهد.