

Μετακινήσεις από και προς την εργασία με ασφάλεια, κατά τη διάρκεια της έκτακτης ανάγκης για τη δημόσια υγεία λόγω της νόσου COVID-19

Η νόσος COVID-19 συνεχίζει να εξαπλώνεται στις κοινότητές μας. Καθώς κυκλοφορούμε στην πόλη ολοένα και περισσότερο, για την εργασία μας, για το σχολείο και για άλλες ανάγκες, είναι σημαντικό να συνεχίσουμε να λαμβάνουμε μέτρα προστασίας, ώστε να βοηθήσουμε στον περιορισμό της μετάδοσης της νόσου COVID-19.

Με όποιον τρόπο και αν μετακινείστε, να θυμάστε τις τέσσερις βασικές ενέργειες για τον περιορισμό της μετάδοσης της νόσου COVID-19:

- **Μείνετε στο σπίτι, εάν είστε άρρωστοι:** Μείνετε στο σπίτι, εάν είστε άρρωστοι, εκτός και αν βγαίνετε για απαραίτητη ιατρική περίθαλψη (π.χ. [εξετάσεις](#) για COVID-19) ή άλλες απαραίτητες δουλειές εκτός σπιτιού.
- **Σωματική απόσταση:** Διατηρείτε απόσταση τουλάχιστον 6 ποδών (2 μέτρων) από τους άλλους.
- **Φοράτε κάλυμμα προσώπου:** Προστατέψτε τα άτομα που είναι γύρω σας. Μπορεί να είστε μεταδοτικοί και χωρίς να έχετε συμπτώματα και να εξαπλώνετε τη νόσο όταν βήχετε, φτερνίζετε ή μιλάτε. Τα καλύμματα προσώπου βοηθούν στη μείωση της εξάπλωσης της νόσου COVID-19.
- **Εφαρμόζετε καλή υγιεινή χεριών:** Πλένετε τα χέρια σας συχνά με σαπούνι και νερό ή χρησιμοποιείτε αντισηπτικό χεριών, εάν δεν υπάρχει διαθέσιμο σαπούνι και νερό. Καθαρίζετε τακτικά τις επιφάνειες που αγγίζετε συχνά, αποφεύγετε να αγγίζετε το πρόσωπό σας με άπλυτα χέρια και καλύπτετε τον βήχα ή το φτάρνισμά σας με το μανίκι σας, και όχι με τα χέρια σας.

Πριν βγείτε από το σπίτι

- Προετοιμαστείτε: Πάρτε μαζί σας απολυμαντικό χεριών με βάση το οινόπνευμα (αλκοόλη), απολυμαντικά μαντηλάκια και κάλυμμα προσώπου.
- Φτιάξτε ένα πλάνο για τη μετακίνηση: Σκεφτείτε ποιος είναι ο πιο σύντομος δρόμος για να πάτε εκεί που θέλετε, με τον λιγότερο κόσμο και τη μεγαλύτερη ασφάλεια.
- Η κατάλληλη ώρα είναι το παν: Μετακινηθείτε σε ώρες μη αιχμής, εάν είναι εφικτό, και υπολογίστε επιπλέον χρόνο σε περίπτωση που χρειαστεί να κάνετε αλλαγές στη διαδρομή.

Περπάτημα

- Περπατήστε, όποτε είναι δυνατόν. Το περπάτημα μειώνει τον συνωστισμό, είναι καλό για το περιβάλλον και είναι ένας τρόπος για να ασκείστε μέσα στην ημέρα σας.
- Μένετε στο πεζοδρόμιο και αποφύγετε τους συνωστισμένους δρόμους, όταν είναι δυνατό.
- Φοράτε κάλυμμα προσώπου.

Ποδηλασία

- Σχεδιάζετε τη διαδρομή σας έτσι ώστε να αποφύγετε τους πολυσύχναστους δρόμους και χρησιμοποιείτε τις προστατευμένες λωρίδες για ποδηλάτες όσο γίνεται περισσότερο. Κατεβάστε έναν χάρτη ποδηλατικών διαδρομών [από εδώ](#).

- Επισκεφτείτε τον [ιστότοπο](#) του Τμήματος Μεταφορών της NYC, για να ενημερωθείτε για τη νομοθεσία που διέπει την ποδηλασία στη NYC και να διαβάσετε συμβουλές για την ασφάλεια, εάν είστε νέοι στην ποδηλασία εντός της πόλης.
- Χρησιμοποιείτε πάντοτε κράνος και μην ανεβαίνετε με το ποδήλατο στο πεζοδρόμιο.
- Χρησιμοποιείτε απολυμαντικά μαντηλάκια για να καθαρίζετε τις επιφάνειες του ποδηλάτου που αγγίζετε συχνά, πριν και μετά τη χρήση, όπως τις λαβές του τιμονιού, τις ταχύτητες, τα φρένα και τη σέλα, ειδικά εάν χρησιμοποιείτε νοικιασμένο ποδήλατο.
- Διατηρείτε απόσταση τουλάχιστον ενός ποδηλάτου μεταξύ του εαυτού σας και των άλλων.
- Φοράτε κάλυμμα προσώπου — δεν είναι πάντοτε εφικτό να κρατήσετε σωματική απόσταση στις διασταυρώσεις και σε ορισμένες λωρίδες για ποδήλατα.
- Χρησιμοποιείτε απολυμαντικό χεριών όταν τελειώνετε τη διαδρομή σας και πλένετε τα χέρια σας με νερό και σαπούνι όταν φτάνετε στον προορισμό σας.

Μετακινήσεις με τον υπόγειο σιδηρόδρομο (μετρό), τον ηλεκτρικό, τα λεωφορεία και τα φέρι μποτ

- Επισκεφτείτε τη σελίδα new.mta.info πριν αναχωρήσετε από την τοποθεσία σας, για να μάθετε εάν υπάρχει κάποιο πρόβλημα με τη γραμμή μετακίνησης που πρόκειται να χρησιμοποιήσετε. Μπορείτε, επίσης, να εγγραφείτε στην υπηρεσία [ειδοποιήσεων μέσω email και SMS](#).
- Χρησιμοποιείτε ανέπαφες μεθόδους πληρωμής, όποτε είναι δυνατόν, και χρησιμοποιείτε απολυμαντικό χεριών αφότου χρησιμοποιήσετε τα μηχανήματα έκδοσης εισιτηρίων.
- Διατηρείτε απόσταση τουλάχιστον 6 ποδών (2 μέτρων) από τους άλλους όταν περιμένετε για το τρένο, το λεωφορείο ή το φέρι.
- Εάν το τρένο, το λεωφορείο ή το φέρι είναι πολύ συνωστισμένα, περιμένετε το επόμενο. Θα πρέπει να υπολογίζετε επιπλέον χρόνο για τις μετακινήσεις σας για να μπορείτε να το κάνετε αυτό!
- Φοράτε κάλυμμα προσώπου όλη την ώρα, είναι ο νόμος!
- Ακουμπάτε όσο γίνεται λιγότερες επιφάνειες. Κρατηθείτε από τις κουπαστές ή τις λαβές του μετρό, εάν χρειάζεται, αλλά μετά χρησιμοποιήστε απολυμαντικό χεριών.
- Καθίστε όσο γίνεται πιο μακριά από τους άλλους ή προτιμήστε να σταθείτε όρθιοι.
- Χρησιμοποιείτε όλες τις διαθέσιμες πόρτες, για να μειώνετε τον συνωστισμό.
- Εάν το επιτρέπει ο καιρός, μείνετε στον εξωτερικό χώρο του φέρι μποτ.
- Χρησιμοποιείτε απολυμαντικό χεριών όταν κατεβείτε. Πλένετε τα χέρια σας με σαπούνι και νερό όταν φτάνετε στον προορισμό σας.

Μετακινήσεις με υπηρεσίες επιβατικών οχημάτων (όπως ταξί, υπηρεσιών μεταφοράς με Ι.Χ. μέσω εφαρμογών, υπηρεσίες ενοικίασης οχημάτων και Access-A-Ride)

- Ταξιδεύετε μόνοι σας ή με μέλη του νοικοκυριού σας. Αποφεύγετε να ταξιδεύετε με άλλους, καθώς είναι δύσκολο να διατηρηθούν οι αποστάσεις μέσα στο όχημα.
- Φοράτε κάλυμμα προσώπου. Καλύμματα προσώπου απαιτείται να φορούν όλοι οι επιβάτες και ο οδηγός.
- Αποφεύγετε την επαφή με επιφάνειες που αγγίζονται συχνά από επιβάτες και από τον οδηγό, όπως τα χερούλια και τα κουμπιά των παραθύρων.

- Φοράτε πάντα ζώνη ασφαλείας! Χρησιμοποιείτε απολυμαντικό χεριών αφότου φορέσετε τη ζώνη ασφαλείας.
- Αυξήστε τον αερισμό του οχήματος ζητώντας από τον οδηγό να ανοίξει τα παράθυρα ή να ρυθμίσει τον εξαερισμό του αυτοκινήτου σε λειτουργία μη ανακυκλοφορίας του αέρα.
- Απλωθείτε: Καθίστε στο πίσω κάθισμα και καθίστε όσο γίνεται πιο μακριά από τον οδηγό (όπως στο κάθισμα πίσω από το κάθισμα συνοδηγού ή, εάν το όχημα έχει πολλαπλές σειρές, στην τελευταία σειρά).
- Εάν το όχημα διαθέτει πλαστικό διαχωριστικό, ζητάτε από τον οδηγό να το κλείσει, εάν είναι ανοικτό.
- Χρησιμοποιείτε ανέπαφη μέθοδο πληρωμής, όποτε είναι διαθέσιμη.
- Χρησιμοποιείτε απολυμαντικό χεριών όταν κατεβείτε από το όχημα και πλένετε τα χέρια σας με νερό και σαπούνι όταν φτάνετε στον προορισμό σας.

Το Τμήμα Υγείας της NYC ενδέχεται να αλλάξει τις συστάσεις, καθώς εξελίσσεται η κατάσταση.

9.16.20