

COVID-19 सार्वजनिक स्वास्थ्य आपातकाल के दौरान सुरक्षित रूप से नियमित यातायात करने का तरीका

हमारे समुदायों में कोविड-19 (COVID-19) का फैलना जारी है। अब जबकि हम कामकाज, स्कूल और दूसरी ज़रूरतों के लिए शहर में यहां से वहां और अधिक जाने लगे हैं, तो ऐसे में कोविड-19 (COVID-19) के प्रसार की रोकथाम में मदद के लिए कदम उठाते रहना महत्वपूर्ण है।

इस से कोई फर्क नहीं पड़ता कि आप कैसे यात्रा करते हैं, COVID-19 के संचार को रोकने के लिए ये चार प्रमुख कार्य याद रखें:

- **बीमार होने पर घर में ही रहें:** जब तक आप केवल आवश्यक चिकित्सा देखभाल (COVID-19 [टेस्टिंग](#) सहित) या अन्य ज़रूरी कामों के लिए बाहर न जा रहे हों तब तक यदि आप बीमार हैं तो घर पर ही रहें।
- **शारीरिक दूरी:** अन्य लोगों से कम से कम 6 फीट की दूरी पर रहें।
- **फेस कवरींग पहनें:** अपने आसपास के व्यक्तियों की रक्षा करें आप लक्षणों के बिना भी संक्रामक हो सकते हैं और खाँसने, छींकने या बात करने पर भी इस बीमारी को फैला सकते हैं। फेस कवरींग COVID-19 के फैलाव को कम करने में मदद करती हैं।
- **हाथों की साफ़-सफ़ाई को अमल में लाएं:** बार-बार साबुन और पानी से अपने हाथ धोएं या यदि साबुन और पानी उपलब्ध नहीं हैं तो हैंड सैनिटाइज़र इस्तेमाल करें; अक्सर छूई जाने वाली सतहों को नियमित रूप से साफ़ करें; हाथ धोए बिना अपने चेहरे को छूने से बचें, और अपनी खाँसी या छींक को अपनी आस्तीन से कवर करें, अपने हाथों से नहीं।

निकलने से पहले

- तैयारी करें – अपने साथ एक एल्कोहल-आधारित हैंड सैनिटाइज़र, विसंक्रामक वाइप्स, और एक फेस कवरींग लेकर चलें।
- यात्रा की योजना बनाएं — मंजिल तक पहुंचने के सबसे सीधे, सबसे कम भीड़-भाड़ वाले, और सबसे सुरक्षित मार्ग के बारे में सोचें।
- समय सब कुछ है — यदि संभव हो तो यात्रा तब करें जब भीड़-भाड़ कम रहती हो, और यात्रा संबंधी बदलावों के लिए अतिरिक्त समय रखें।

पैदल चलना

- जब भी संभव हो, पैदल चलें — पैदल चलने से भीड़ घटती है, यह पर्यावरण के लिए अच्छा है, और इससे आपकी दिनचर्या में व्यायाम भी जुड़ जाता है।
- फुटपाथ पर ही चलें और जब भी संभव हो तब भीड़-भाड़ वाली गलियों/सड़कों से बचें।
- फेस कवरींग पहनें।

साइकिल चलाना

- अपने मार्ग की योजना इस प्रकार बनाएं जिससे आप व्यस्त गलियों/सड़कों से बच सकें और जहां तक संभव हो, संरक्षित बाइक लेन का उपयोग करें। बाइक मैप [यहां](#) से डाउनलोड करें।
- NYC के बाइकिंग कानूनों और सुरक्षा के सुझावों के बारे में जानने के लिए NYC परिवहन विभाग की [वेबसाइट](#) पर जाएं, विशेष रूप से तब यदि आप शहर में बाइकिंग के लिए नए हों।

- हमेशा हेलमेट पहनें और फुटपाथ पर साइकिल न चलाएं।
- साइकिल की बारंबार छुई जाने वाली सतहों, जैसे हैंडलबार, गियर शिफ्ट, ब्रेक हैंडल और सीट की उपयोग से पहले और बाद में सफाई करने के लिए विसंक्रामक वाइप का उपयोग करें, विशेष रूप से तब जब आप किराये की साइकिल का उपयोग कर रहे हों।
- अपने और दूसरों के बीच कम से कम एक साइकिल की दूरी रखें।
- फ़ेस कवर्निंग पहनें — चौराहों पर और कुछ बाइक लेन में शारीरिक दूरी बनाए रखना हमेशा संभव नहीं होता है।
- जब आपकी सवारी पूरी हो जाए तो हैंड सैनिटाइज़र का उपयोग करें, और जब आप अपनी मंजिल पर पहुंच जाएं तो साबुन और पानी से अपने हाथों को धोएं।

सबवे, कम्प्यूटर रेल, बसों और फ़ेरियों की सवारी

- अपने स्थान से निकलने से पहले new.mta.info पर जाएं ताकि यदि आपकी ट्रांज़िट लाइन पर कोई समस्या हो तो आपको पता चल जाए। आप [ईमेल](#) और [टेक्स्ट एलर्ट](#) पाने के लिए साइन अप भी कर सकते हैं।
- जब भी संभव हो, स्पर्शहीन भुगतान विकल्पों का उपयोग करें और टिकट मशीनों का उपयोग करने के बाद हैंड सैनिटाइज़र का उपयोग करें।
- ट्रेन, बस या फ़ेरी की प्रतीक्षा करते समय दूसरों से कम-से-कम 6 फ़ीट की दूरी बनाए रखें।
- यदि ट्रेन, बस या फ़ेरी में बहुत भीड़ हो, तो अगली ट्रेन, बस या फ़ेरी की प्रतीक्षा करें। आप प्रतीक्षा कर पाएं इसके लिए आपको अतिरिक्त यात्रा समय लेकर चलना चाहिए।
- सारे समय फ़ेस कवर्निंग पहनें – यही कानून है!
- जितना हो सके, कम-से-कम सतहों को छुएं। यदि आपको आवश्यकता हो तो सबवे के बार या हैंडल पकड़ें, पर उसके बाद हैंड सैनिटाइज़र का उपयोग करें।
- दूसरों से अधिकतम संभव दूर बैठें, या फिर खड़े रहें।
- भीड़ कम करने के लिए सभी उपलब्ध दरवाज़ों का उपयोग करें।
- यदि मौसम अनुमति दे तो, फ़ेरी में होने के दौरान बाहर बैठें।
- निकलने के बाद हैंड सैनिटाइज़र का उपयोग करें। अपनी मंजिल पर पहुंचने पर साबुन और पानी से अपने हाथों को धोएं।

कार सेवाओं (जैसे टैक्सियों, एप-आधारित कार सेवाओं, लिवरी सेवाओं (किराये के वाहनों) और एक्सेस-अ-राइड) की सवारी करना

- अकेले या अपनी गृहस्थी के सदस्यों के साथ यात्रा करें। दूसरों के साथ यात्रा करने से बचें क्योंकि वाहन में दूरी बनाए रखना कठिन होता है।
- फ़ेस कवर्निंग पहनें — सभी यात्रियों और ड्राइवर द्वारा फ़ेस कवर्निंग पहनना आवश्यक है।
- यात्रियों या ड्राइवरों द्वारा बारंबार छुई जाने वाली सतहों, जैसे दरवाज़ों के हैंडल और विंडो बटन, के संपर्क में आने से बचें।
- हमेशा सीट बेल्ट बांधें! सीट बेल्ट बांधने के बाद हैंड सैनिटाइज़र का उपयोग करें।
- ड्राइवर को विंडो खोलने या हवा के संचरण को नॉन-रीसर्कुलेशन मोड (जिसमें बाहर की हवा अंदर आती है) पर सेट करने को कहकर हवा का संचरण बढ़ाएं।
- दूरी बढ़ाएं — पीछे वाली सीट पर और ड्राइवर से अधिकतम संभव दूर बैठें (जैसे पीछे यात्री-साइड वाली सीट या, यदि कई कतारों वाले वाहन में हैं तो, सबसे पीछे वाली कतार)।

- यदि वाहन में प्लास्टिक डिवाइडर हो और वह खुला हो तो ड्राइवर से उसे बंद करने को कहें।
- जब भी उपलब्ध हो, स्पर्शहीन भुगतान का उपयोग करें।
- वाहन से निकलने के बाद हैंड सैनिटाइज़र का उपयोग करें, और जब आप अपनी मंजिल पर पहुंच जाएं तो साबुन और पानी से अपने हाथों को धोएं।

स्थिति में होने वाले बदलावों के साथ-साथ NYC स्वास्थ्य विभाग सिफ़ारिशों को बदल सकता है।

9.16.20