Come muoversi in sicurezza durante l'emergenza sanitaria pubblica del COVID-19

Poiché ci muoviamo con più frequenza in città, è importante continuare a usare le misure necessarie per la prevenzione del virus.

Vaccinarsi è il modo migliore per proteggere se stessi e gli altri dal COVID-19. I vaccini anti COVID-19 sono gratuiti, sicuri ed efficaci. Per ulteriori informazioni, visita **nyc.gov/covidvaccine**. Per trovare un centro vaccinale, visita **vaccinefinder.nyc.gov** o chiama il numero 877-829-4692.

Tutti devono indossare una mascherina per il viso sui mezzi di trasporto pubblico (compreso il servizio di trasporto con auto), anche chi si è vaccinato contro il COVID-19. Inoltre, chiunque manifesti i sintomi del COVID-19, o sia risultato positivo al COVID-19 di recente, deve rimanere a casa, a prescindere che sia vaccinato o meno.

Consigli su come rendere il tuo spostamento più facile e sicuro:

- Preferisci, quando possibile, lo spostamento a piedi o in bicicletta. Muoversi a piedi o usare la bicicletta riduce l'affollamento, fa bene all'ambiente e ti fa fare attività fisica durante la giornata.
- Se ti muovi in bicicletta, indossa sempre un casco e pianifica il tuo itinerario in modo da usare il più possibile le corsi preferenziali per le biciclette. Scarica qui la mappa dei percorsi ciclabili. Visita il sito Web del Dipartimento dei trasporti di NYC per conoscere le normative di NYC sulle biciclette e le raccomandazioni sulla sicurezza.
- Prima di uscire visita new.mta.info per sapere se sulla tua linea di trasporto ci sono problemi. Puoi anche registrarti per ricevere avvisi tramite e-mail e SMS.
- Se usi il servizio di trasporto con auto, indossa sempre la cintura di sicurezza.

Segui queste ulteriori precauzioni, se non sei completamente vaccinato contro il COVID-19.

Regole generali della strada

- **Sii preparato.** Porta con te un disinfettante per le mani a base di alcol, salviette disinfettanti e una mascherina per il viso.
- **Pianifica i tuoi spostamenti.** Pensa al modo più diretto, più sicuro e meno affollato per arrivare alla tua destinazione.
- **Gestisci bene il tempo.** Spostati durante le ore non di punta, se possibile, e aggiungi del tempo in più per modificare l'itinerario.
- **Mantieni tutto pulito.** Usa un disinfettante per le mani dopo essere entrato in contatto con superfici come maniglie, corrimano, cinture di sicurezza e macchinette per i pagamenti. Una volta a destinazione, lava le mani con acqua e sapone. Quando possibile usa sistemi di pagamento *contactless*.

Camminare e andare in bicicletta

- Evita strade affollate, se possibile.

- Indossa una mascherina per il viso che copra naso e bocca quando non si riesce a mantenere un distanziamento fisico dagli altri di almeno 1,8 metri (6 piedi).
- Passa una salvietta disinfettante per pulire le superfici, a contatto frequente, delle biciclette condivise, prima e dopo l'uso, come il manubrio, le leve del cambio, dei freni e il sellino.

Prendere la metropolitana, il treno, l'autobus e il traghetto

- Indossa sempre una mascherina per il viso che copra il naso e la bocca.
- Quando aspetti e prendi il treno, la metropolitana, l'autobus o il traghetto mantieniti quanto più possibile distante dagli altri.
- Usa tutti gli ingressi disponibili per ridurre l'affollamento.
- Se il treno, la metropolitana, l'autobus o il traghetto sono troppo affollati, aspetta il prossimo mezzo.
- Sorreggiti al corrimano, alle maniglie e alle apposite sbarre in metropolitana, ma evita di portarti le mani al viso.
- Sul traghetto, se il tempo lo permette, rimani all'esterno.

Usare i servizi di trasporto con automobile (taxi, servizi di auto con app, noleggio auto con conducente e il servizio di trasporto disabili Access-A-Ride)

- Viaggia in auto da solo o con persone del tuo nucleo familiare o sociale.
- Indossa sempre una mascherina per il viso che copra il naso e la bocca. Se l'autista non indossa una mascherina per il viso o se la indossa in modo incorretto, chiedigli di sistemarsela correttamente, se ciò ti fa sentire al sicuro, o attendi un'altra automobile.
- Chiedi all'autista di aprire i finestrini o di disattivare la funzione di ricircolo dell'aria del sistema di ventilazione dell'automobile.
- Siedi sul sedile posteriore e lontano dall'autista il più possibile (come, per esempio, sul sedile passeggeri posteriore o, se viaggi in un veicolo con più file, scegli un sedile dell'ultima fila).
- Se il veicolo ha un divisore in plastica che è aperto, chiedi all'autista di chiuderlo.

Il Dipartimento della salute di NYC potrà modificare le raccomandazioni in base all'evolversi della situazione.

6.17.21