

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

La malattia del COVID-19 continua a diffondersi nelle nostre comunità. È importante continuare a usare le misure necessarie per prevenire la trasmissione del virus mentre ci muoviamo con più frequenza in città, per andare al lavoro, a scuola o per altri bisogni.

A prescindere da come ti sposti, tieni a mente le quattro azioni fondamentali per limitare il diffondersi del COVID-19:

- **Resta a casa se sei malato:** rimani a casa se sei malato ed esci solo per ricevere cure mediche essenziali (compreso il [test](#) per il COVID-19) o per sbrigare altre commissioni indispensabili.
- **Distanziamento fisico:** Rimani ad almeno 1,8 metri (6 piedi) di distanza dalle altre persone.
- **Indossa una mascherina per il viso:** proteggi chi ti circonda. Puoi essere contagioso senza sintomi e diffondere la malattia quando tossisci, starnutisci o parli. Le mascherine per il viso contribuiscono a ridurre la diffusione del COVID-19.
- **Adotta una sana pratica igienica per la pulizia delle mani:** lavati spesso le mani con acqua e sapone o usa un disinfettante per le mani, se acqua e sapone non sono disponibili; pulisci e disinfetta tutte le superfici toccate di frequente; evita di toccarti il viso con mani non lavate e copriti con il braccio quando tossisci o starnutisci senza usare le mani.

### Prima di uscire

- Sii preparato: porta con te un disinfettante per le mani a base di alcol, salviette disinfettanti e una mascherina per il viso.
- Pianifica il tuo spostamento: scegli la strada più diretta, più sicura e meno affollata.
- Scegliere l'orario giusto è importante: spostati durante le ore non di punta, se possibile, e aggiungi del tempo in più per il trasbordo da un mezzo all'altro.

### Muoversi a piedi

- Quando possibile, vai a piedi. Muoversi a piedi riduce l'affollamento, fa bene all'ambiente e ti fa fare attività fisica durante la giornata.
- Rimani sul marciapiede ed evita le strade affollate, quando possibile.
- Indossa una mascherina per il viso.

### Usare la bicicletta

- Pianifica il tuo spostamento evitando strade trafficate e usa il più possibile le piste ciclabili protette. Scarica [qui](#) la mappa dei percorsi ciclabili.
- Visita il [sito](#) del Dipartimento dei trasporti di NYC per conoscere le normative e le raccomandazioni sulla sicurezza, specialmente se è da poco che usi la bicicletta in città.
- Usa sempre un casco e non andare in bicicletta sui marciapiedi.
- Specialmente se usi una bicicletta a noleggio, prima e dopo l'uso della stessa, passa una salvietta disinfettante per pulire le superfici della bici che vengono toccate frequentemente, come il manubrio, le leve del cambio, dei freni e il sellino.

- Mantieni una distanza di almeno 1,8 metri (6 piedi) tra te e gli altri.
- Indossa una mascherina. Non è sempre possibile rispettare il distanziamento fisico agli incroci e lungo alcune piste ciclabili.
- Quando termini l'uso della bicicletta, usa il disinfettante per le mani e quando arrivi a destinazione lava le mani con acqua e sapone.

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

- Prima di uscire visita [new.mta.info](http://new.mta.info) per sapere se sulla tua linea di trasporto ci sono problemi. Puoi anche registrarti per ricevere [e-mail e avvisi via SMS](#).
- Usa i sistemi di pagamento contactless quando possibile e disinfetta le mani dopo aver toccato le biglietterie automatiche.
- Quando aspetti il treno, la metropolitana, l'autobus o il traghetto mantieniti a una distanza dagli altri di almeno 1,8 metri (sei piedi).
- Se il treno, la metropolitana, l'autobus o il traghetto sono troppo affollati, aspetta il prossimo mezzo. Per questo motivo dovresti considerare del tempo in più quando pianifichi il tuo spostamento.
- Indossa sempre una mascherina. È un obbligo prescritto dalla legge.
- Cerca di entrare in contatto il meno possibile con le superfici. Se è necessario, sorreggiti alle maniglie e ai sostegni in metropolitana ma poi usa il disinfettante.
- Siediti il più lontano dagli altri o rimani in piedi.
- Usa tutti gli ingressi disponibili per ridurre l'affollamento.
- Sul traghetto, se il tempo lo permette, rimani all'esterno.
- Quando esci usa il disinfettante. Una volta a destinazione, lava le mani con acqua e sapone.

### **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. Evita di condividere la corsa con altri perché è difficile distanziarsi in un veicolo.
- Indossa una mascherina per il viso. Le protezioni per il viso sono obbligatorie per tutti i passeggeri e per l'autista.
- Evita di toccare le superfici toccate frequentemente dai passeggeri o dagli autisti, come le maniglie delle porte e i pulsanti dei finestrini.
- Indossa sempre la cintura di sicurezza. Dopo aver messo la cintura di sicurezza, disinfetta le mani.
- Chiedi all'autista di aprire i finestrini o di disattivare la funzione ricircolo dell'aria del sistema di ventilazione dell'automobile.
- Tieni le distanze dagli altri. Siedi sul sedile posteriore e lontano dall'autista il più possibile (come per es. sul sedile passeggeri posteriore laterale 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.
- Quando possibile usa sistemi di pagamento contactless.

- Quando esci dal veicolo usa un disinfettante per le mani e quando arrivi a destinazione lava le mani con acqua e sapone.

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

9.16.20