

## Bezpieczne dojazdy podczas stanu zagrożenia dla zdrowia publicznego związanego z COVID-19

COVID-19 nadal rozprzestrzenia się w naszych społecznościach. W miarę jak coraz częściej poruszamy się po mieście chodząc do pracy, szkoły i w celu załatwienia innych spraw, ważne jest, aby nadal podejmować kroki mające na celu zapobieganie transmisji COVID-19.

Niezależnie od środka komunikacji, z którego korzystasz, pamiętaj o czterech kluczowych działaniach zapobiegających transmisji COVID-19:

- **Jeśli jesteś chory(-a), zostań w domu:** Jeśli jesteś chory(-a), zostań w domu, chyba że wyjście wiąże się z koniecznością uzyskania niezbędnej opieki medycznej (w tym [wykonaniem testu](#)) lub załatwieniem innych ważnych spraw.
- **Zachowuj dystans fizyczny:** Utrzymuj odległość co najmniej 6 stóp (2 metrów) od innych.
- **Noś osłonę twarzy:** Chroni innych wokół siebie. Nawet jeśli nie masz objawów, możesz zarażać innych i rozprzestrzeniać chorobę przy kaszaniu, kichaniu lub mówieniu. Osłony twarzy mogą pomóc ograniczyć rozprzestrzenianie się COVID-19.
- **Dbaj o higienę rąk:** Często myj ręce wodą z mydłem lub używaj środków dezynfekujących do rąk, jeśli woda i mydło nie są dostępne; regularnie czyść często dotykane powierzchnie; unikaj dotykania twarzy nieumytymi rękoma; kichaj i kaszlaj w ramię, a nie w dłoń.

### Przed wyjściem

- Przygotuj się - przynieś środek dezynfekujący do rąk na bazie alkoholu, chusteczki dezynfekujące i okrycie twarzy.
- Zrób plan podróży - pomyśl o najbardziej bezpośredniej, najmniej zatłoczonej i najbezpieczniejszej trasie.
- Pora ma decydujące znaczenie - podróżuj poza godzinami szczytu, jeśli to możliwe, a także daj sobie więcej czasu w przypadku zmiany w czasie podróży.

### Chodzenie

- Jeśli jest to możliwe, wybieraj chodzenie - zmniejsza to poziom zatłoczenia, jest dobre dla środowiska i wprowadza aktywność fizyczną do naszego grafiku dnia.
- Trzymaj się chodnika i w miarę możliwości unikaj zatłoczonych ulic.
- Noś osłonę twarzy.

### Jazda na rowerze

- Zaplanuj swoją trasę tak, aby omijać ruchliwe ulice i w miarę możliwości korzystać z chronionych ścieżek rowerowych. Ściągnij mapę ścieżek rowerowych [tutaj](#).
- Odwiedź [stronę internetową](#) Wydziału ds. Komunikacji miasta Nowy Jork, aby dowiedzieć się o przepisach dotyczących jazdy na rowerze i uzyskać wskazówki dotyczące bezpieczeństwa, szczególnie jeśli wcześniej nie korzystałeś(-aś) z roweru do poruszania się po mieście.
- Zawsze używaj kasku i nie jedź po chodniku.

- Użyj ściereczki dezynfekującej do czyszczenia często dotykanych powierzchni roweru przed i po użyciu, takich jak kierownica, przerzutki, uchwyty hamulców, siodełko, szczególnie w przypadku korzystania z wypożyczonego roweru.
- Zachowaj odległość co najmniej długości jednego roweru od innych rowerzystów.
- Noś okrycie twarzy - nie zawsze możliwe jest zachowanie fizycznej odległości na skrzyżowaniach i na niektórych ścieżkach rowerowych.
- Po zakończeniu jazdy użyj środka do dezynfekcji rąk, a po dotarciu do celu umyj ręce wodą z mydłem.

### **Jazda metrem, koleją podmiejską, autobusami i promami**

- Odwiedź stronę [new.mta.info](http://new.mta.info) przed opuszczeniem swego miejsca pobytu w celu sprawdzenia czy na trasie przejazdu nie wystąpiły problemy. Możesz również zapisać się na [powiadomienia e-mail i tekstowe](#).
- W miarę możliwości korzystaj z opcji płatności bezdotykowych, a po skorzystaniu z automatów biletowych użyj środka do dezynfekcji rąk.
- Podczas oczekiwania na pociąg, autobus lub prom zachowaj odległość co najmniej 6 stóp (2 metrów) od innych.
- Jeśli pociąg, autobus lub prom są zbyt zatłoczone, poczekaj na następny. Zaplanuj dodatkowy czas przejazdu, aby móc to zrobić!
- Noś osłonę twarzy przez cały czas - takie jest prawo!
- Dotykaj jak najmniejszej liczby powierzchni. Po dotknięciu poręczy lub uchwytów w metrze użyj środka do dezynfekcji rąk.
- Usiądź jak najdalej od innych lub stój.
- Korzystaj ze wszystkich dostępnych wyjść, aby zmniejszyć poziom zatłoczenia.
- Jeśli pogoda na to pozwala, zostań na zewnątrz, gdy jesteś na promie.
- Po wyjściu użyj środka do dezynfekcji rąk. Po dotarciu na miejsce przeznaczenia wymyj ręce wodą z mydłem.

### **Jazda pojazdami do transportu osób (np. taksówki, serwisy samochodowe korzystające z aplikacji, usługi przewozowe i Access-A-Ride)**

- Podróżuj sam(-a) lub z członkami swojego gospodarstwa domowego. Unikaj podróżowania z innymi, ponieważ trudno jest zachować odległość w pojeździe.
- Noś osłonę twarzy - osłony twarzy są wymagane zarówno od pasażerów, jak i kierowców.
- Unikaj kontaktu z powierzchniami często dotykanych przez pasażerów lub kierowców, takimi jak klamki drzwiowe i przyciski okienne.
- Zawsze zapinaj pasy bezpieczeństwa! Po zapięciu pasów bezpieczeństwa użyj środka do dezynfekcji rąk.
- Zwiększ wentylację, prosząc kierowcę o otwarcie okien lub ustawienie wentylacji na tryb bez recyrkulacji.
- Trzymaj się jak najdalej - usiądź na tylnym siedzeniu i usiądź jak najdalej od kierowcy (np. na tylnym siedzeniu po stronie pasażera lub, w przypadku pojazdów wielorzędowych, w tylnym rzędzie).

- Jeśli pojazd wyposażony jest w plastikową przegrodę, poproś kierowcę o jej zamknięcie, jeśli jest otwarta.
- Korzystaj z płatności bezdotykowych, jeśli są dostępne.
- Po opuszczeniu pojazdu użyj środka do dezynfekcji rąk i umyj ręce wodą z mydłem, gdy dotrzesz do celu.

**Wydział Zdrowia NYC może zmienić zalecenia w miarę rozwoju sytuacji.**

9.16.20