

## Como deslocar-se com segurança durante a emergência de saúde pública da COVID-19

A COVID-19 continua se espalhando por nossas comunidades. À medida que nos movimentamos pela cidade, para trabalhar, ir à escola e atender a outras necessidades, é importante continuarmos aplicando as medidas necessárias para conter a transmissão da COVID-19.

Independentemente de como você se desloca, lembre-se das quatro ações principais para impedir a transmissão da COVID-19:

- **Fique em casa se adoecer:** Fique em casa se estiver doente, a menos que precise sair para receber atendimento médico essencial (incluindo [teste](#) de COVID-19) ou para cumprir outras tarefas essenciais.
- **Distanciamento físico:** Mantenha uma distância de pelo menos 6 pés (1,80 m) das outras pessoas.
- **Use uma proteção facial:** Proteja as pessoas ao seu redor. Mesmo sem apresentar os sintomas, você pode contaminar outras pessoas e transmitir a doença ao tossir, espirrar ou falar. Proteções faciais ajudam a reduzir a transmissão da COVID-19.
- **Higienize bem as mãos:** Lave suas mãos frequentemente com água e sabão ou use um desinfetante de mãos, se não houver a disponibilidade de água e sabão; limpe regularmente as superfícies nas quais as pessoas encostam com frequência; evite tocar em seu rosto com mãos não higienizadas e cubra tosses e espirros com o braço, não com as mãos.

### Antes de sair

- Prepare-se – leve um desinfetante de mãos à base de álcool, lenços desinfetantes e uma proteção facial.
- Faça um plano de percurso – pense no caminho mais direto, menos movimentado e mais seguro.
- Escolha bem o momento – se possível, desloque-se durante os horários fora do pico e reserve um tempo extra para mudanças de percurso.

### Caminhar

- Ande sempre que possível – andar reduz a aglomeração, faz bem para o ambiente e integra o exercício ao seu dia.
- Fique na calçada e evite ruas movimentadas sempre que possível.
- Use uma proteção facial.

### Pedalar

- Planeje sua rota para evitar ruas movimentadas e use as ciclofaixas de segurança o máximo possível. Baixe um mapa para bicicletas [aqui](#).
- Acesse o [site](#) do Departamento de Transporte de NYC para conhecer as leis sobre bicicletas de NYC e dicas de segurança, principalmente se você não tiver experiência de pedal na cidade.
- Sempre use um capacete e não use as calçadas.

- Use um lenço desinfetante para limpar as superfícies da bicicleta nas quais você encosta com frequência antes e depois do uso, como guidões, câmbio, freios e o assento, principalmente se a bicicleta for alugada.
- Mantenha pelo menos a distância de uma bicicleta entre você e outras pessoas.
- Use uma proteção facial – nem sempre é possível manter o distanciamento físico em cruzamentos e em algumas ciclofaixas.
- Use um desinfetante de mãos quando terminar o percurso e lave suas mãos com água e sabão ao chegar em seu destino.

### **Uso de metrô, trens, ônibus e balsas**

- Acesse [new.mta.info](http://new.mta.info) antes de sair para saber se há algum problema em seu percurso. Também é possível se inscrever para receber [alertas em e-mails e mensagens de texto](#).
- Use opções de pagamento sem toque quando possível e use desinfetante de mãos depois de usar bilheterias eletrônicas.
- Mantenha uma distância mínima de 6 pés (1,80 m) das outras pessoas ao esperar pelo trem, ônibus ou balsa.
- Se o trem, ônibus ou balsa estiver muito lotado, espere o próximo. Reserve um tempo extra de percurso para poder fazer isso!
- Use sempre uma proteção facial – é a lei!
- Toque o mínimo possível nas superfícies. Segure em barras ou alças no metro se precisar, mas use um desinfetante de mãos em seguida.
- Sente-se o mais longe possível das outras pessoas ou fique em pé.
- Use todas as portas disponíveis para diminuir a aglomeração.
- Se o clima permitir, fique do lado de fora da balsa.
- Use um desinfetante de mãos depois de sair. Lave suas mãos com água e sabão ao chegar ao destino.

### **Transporte em serviços de automóveis (como táxis, transporte de aplicativo, serviços de limusine e Access-A-Ride)**

- Desloque-se sem companhia ou com membros da sua família. Evite deslocar-se com outras pessoas, já que é difícil manter a distância em um veículo.
- Use uma proteção facial – as proteções faciais são obrigatórias para todos os passageiros e o motorista.
- Evite o contato com superfícies nas quais passageiros ou motoristas encostam com frequência, como maçanetas e botões de janelas.
- Sempre use um cinto de segurança! Use um desinfetante de mãos depois de colocar o cinto.
- Aumente a ventilação pedindo ao motorista para abrir as janelas ou colocar a ventilação no modo sem recirculação.
- Mantenha o espaço – sente-se no banco de trás e o mais distante possível do motorista (por exemplo, no assento atrás do passageiro ou, se for um veículo com várias fileiras, na última fileira).
- Se o veículo tiver uma divisória de plástico, peça ao motorista para fechá-la.

- Use um método de pagamento sem toque quando houver a disponibilidade.
- Use um desinfetante de mãos quando sair do veículo e lave suas mãos com água e sabão ao chegar em seu destino.

**O Departamento de Saúde de NYC pode mudar as recomendações dependendo da evolução da situação.**

9.16.20