

Меры безопасности при поездках во время чрезвычайной ситуации в области здравоохранения, вызванной COVID-19

В нашем обществе продолжает распространяться COVID-19. Во время поездок по городу на работу, на учебу и по другим надобностям важно по-прежнему принимать меры, помогающие предотвратить передачу COVID-19.

Каким бы образом вы ни перемещались, помните о четырех ключевых мерах предотвращения передачи COVID-19:

- **Если вы больны, оставайтесь дома:** Если вы больны, оставайтесь дома и выходите только для получения необходимой медицинской помощи (в том числе [тестирования](#) на COVID-19) или по другим неотложным нуждам.
- **Соблюдайте физическое дистанцирование:** Держитесь на расстоянии не менее 2 метров от других людей.
- **Носите лицевые маски:** Защищайте окружающих. Вы можете быть заразными без проявления симптомов и распространять инфекцию при кашле, чихании или разговоре. Лицевые маски помогают ограничить распространение COVID-19.
- **Соблюдайте правила гигиены рук:** Часто мойте руки водой с мылом или используйте дезинфицирующее средство для рук, если у вас нет воды и мыла; регулярно обрабатывайте высококонтактные поверхности; не прикасайтесь к своему лицу немытыми руками; кашляя и чихая, прикрывайте лицо предплечьем, а не ладонями.

Перед выходом

- Подготовьтесь — возьмите с собой дезинфицирующее средство для рук на спиртовой основе, дезинфицирующие салфетки и средства, закрывающие лицо.
- Составьте план передвижений — найдите самый прямой, наименее оживленный и наиболее безопасный маршрут.
- Выберите правильное время — по возможности совершайте передвижения вне часов пик и отведите дополнительное время на случай изменений маршрута.

Пешком

- По возможности ходите пешком — это уменьшает скопления людей, способствует сохранению окружающей среды и дает вам повседневные физические упражнения.
- По возможности оставайтесь на тротуаре и избегайте оживленных улиц.
- Носите защитные лицевые маски.

На велосипеде

- Составьте маршрут, стараясь по возможности избегать оживленных улиц и использовать велосипедные дорожки. Карту для велосипедистов можно найти [здесь](#).
- Ознакомьтесь с законами NYC о велосипедном движении и советами по обеспечению безопасности на [сайте](#) Транспортного департамента NYC (NYC Department of Transportation), особенно если у вас нет опыта езды на велосипеде по городу.

- Постоянно носите шлем и не ездите по тротуару.
- Протирайте высококонтактные поверхности велосипеда, например, руль, рычаг переключения передач, рычаги тормозов и седло, дезинфицирующими салфетками до и после использования, особенно если велосипед взят напрокат.
- Соблюдайте дистанцию не менее длины велосипеда.
- Носите средства, закрывающие лицо, — соблюдение физической дистанции не всегда возможно на перекрестках и некоторых велосипедных дорожках.
- По окончании поездки используйте дезинфицирующее средство для рук, а по прибытии к месту назначения вымойте руки водой с мылом.

Метро, пригородные поезда, автобусы и паромы

- Перед выходом посетите сайт new.mta.info и выясните, нет ли каких-либо проблем на вашем маршруте. Вы также можете подписаться на получение [извещений по электронной почте и текстовыми сообщениями](#).
- По возможности используйте бесконтактные средства оплаты. После использования билетного автомата используйте дезинфицирующее средство для рук.
- Во время ожидания поезда, автобуса или парома держитесь на расстоянии не менее 2 метров от других.
- Если в поезде, в автобусе или на пароме слишком много пассажиров, подождите следующего. Чтобы у вас была такая возможность, следует отводить на поездку больше времени!
- Никогда не снимайте защитную лицевую маску — этого требует закон!
- Как можно меньше прикасайтесь к поверхностям. Если необходимо, держитесь за поручни или рукоятки в метро, но после этого используйте дезинфицирующее средство для рук.
- Садитесь на максимальном расстоянии от других или оставайтесь стоять.
- Чтобы уменьшить скопления людей, используйте все имеющиеся двери.
- Оставайтесь на открытой палубе парома, если позволяет погода.
- Выйдя из транспорта, используйте дезинфицирующее средство для рук. По прибытии к месту назначения вымойте руки водой с мылом.

Автомобильный общественный транспорт (например, такси, транспортные службы на основе приложений, автомобили с шофером и система Access-A-Ride)

- Ездите в одиночестве или с людьми, живущими вместе с вами. Избегайте совместных поездок, так как в автомобиле трудно сохранять дистанцию.
- Носите средства, закрывающие лицо, — их ношение обязательно для всех пассажиров и водителя.
- Старайтесь не прикасаться к поверхностям, которые часто трогают пассажиры или водители, например, дверным ручкам и кнопкам управления окнами.
- Всегда пристегивайте ремень безопасности! Пристегнув ремень безопасности, используйте дезинфицирующее средство для рук.

- Увеличьте интенсивность вентиляции: попросите водителя открыть окна или включить вентиляцию без рециркуляции воздуха.
- Увеличивайте дистанцию: садитесь как можно дальше от водителя (например, на заднее сиденье с пассажирской стороны или, если в автомобиле несколько рядов сидений, в заднем ряду).
- Если в автомобиле есть пластмассовая перегородка и она открыта, попросите водителя закрыть ее.
- При наличии такой возможности используйте бесконтактные методы оплаты.
- Выйдя из автомобиля, используйте дезинфицирующее средство для рук, а по прибытии к месту назначения вымойте руки водой с мылом.

Рекомендации Департамента здравоохранения NYC могут изменяться по мере развития ситуации.

9.16.20