

Cómo transportarse de manera segura durante la emergencia de salud pública por la COVID-19

La COVID-19 continúa expandiéndose en nuestras comunidades. Es importante continuar tomando medidas para evitar la transmisión de la COVID-19 mientras nos transportamos por la ciudad para ir al trabajo, a la escuela o por otras necesidades.

Sea cual sea el medio de transporte que usa, recuerde las cuatro acciones más importantes para prevenir la transmisión de la COVID-19:

- **Quedarse en casa cuando esté enfermo:** Quédese en su casa si está enfermo, a menos que salga para recibir atención médica esencial (inclusive para [las pruebas de detección](#) de COVID-19) o realizar otros mandados esenciales.
- **Respetar el distanciamiento físico:** Mantenga una distancia de al menos 6 pies de las demás personas tanto como sea posible.
- **Usar una cobertura facial:** Proteja a las personas que están cerca de usted. Usted puede contagiar la enfermedad, incluso si no tiene síntomas, cuando tose, estornuda o habla. Las coberturas faciales ayudan a reducir la propagación de la COVID-19.
- **Realizar una buena higiene de las manos:** Lávese las manos con agua y jabón a menudo o use desinfectante para las manos si no tiene agua y jabón disponibles; lave las superficies de alto contacto con regularidad; evite tocarse la cara sin haberse lavado las manos; y cúbrase con el brazo al toser o estornudar, no con la mano.

Antes de salir

- Prepárese: lleve con usted un desinfectante para manos a base de alcohol, paños desinfectantes y una cobertura facial.
- Haga un plan de viaje: encuentre el camino más directo, con menos personas y más seguro.
- Elija el momento justo: no viaje durante las horas pico, si es posible, y espere un poco más de tiempo para los cambios de viaje.

Caminando

- Camine cuando sea posible: caminar reduce las multitudes, es bueno para el medio ambiente y suma ejercicio a su día.
- Camine por la acera y evite calles donde hay muchas personas.
- Use cobertura facial.

Ciclismo

- Planifique su ruta para evitar calles muy transitadas y use los carriles protegidos para bicicletas tanto como sea posible. Descargue un mapa para bicicletas [aquí](#).
- Visite el [sitio web](#) del Departamento de Transporte de NYC para más información sobre las leyes de ciclismo de NYC y consejos de seguridad, especialmente si viaja en bicicleta a la ciudad.
- Use casco siempre y no use las aceras.

- Use un paño desinfectante para limpiar las superficies de alto contacto de la bicicleta antes y después de usarla. Estas superficies pueden ser el manubrio, las palancas de cambios, los frenos y el asiento, especialmente si usa una bicicleta de alquiler.
- Mantenga una distancia de al menos la longitud de una bicicleta entre usted y los demás.
- Use cobertura facial: no siempre es posible mantener el distanciamiento físico en las intersecciones de algunos carriles de bicicleta.
- Use un desinfectante de manos cuando termine su viaje en bicicleta y lávese las manos con agua y jabón cuando llegue a su destino.

Metro, tren de corta distancia, autobús o ferry

- Visite www.mta.info antes de dejar su ubicación para enterarse si hay algún problema en su línea de tránsito. También puede suscribirse a las [alertas de texto y correo electrónico](#).
- Use opciones de pago para las que no tenga que tocar nada, siempre que sea posible, y use desinfectante de manos luego de usar máquinas expendedoras de tickets.
- Mantenga al menos 6 pies de distancia con otras personas cuando esté esperando el tren, autobús o ferry.
- Si hay demasiadas personas en el tren, autobús o ferry, espere el próximo. ¡Debe incorporar más tiempo de viaje para poder hacer esto!
- Use cobertura facial en todo momento, ¡es la ley!
- Toque la menor cantidad de superficies que sea posible. Sosténgase de las barras y tiradores del metro si lo necesita, pero use desinfectante de manos luego.
- Siéntese lo más lejos que sea posible de otras personas o viaje parado.
- Use todas las puertas disponibles para disminuir el amontonamiento de personas.
- Si el clima lo permite, permanezca en el exterior del ferry.
- Use desinfectante de manos al salir. Lávese las manos con agua y jabón cuando llegue a su destino.

Servicios de automóvil (como taxis, servicios de automóvil de aplicaciones móviles, vehículos de alquiler con conductores y Access-A-Ride)

- Viaje solo o con los miembros de su hogar. Evite viajar con otras personas ya que es difícil mantener la distancia dentro de un vehículo.
- Use cobertura facial: es necesario que todos los pasajeros y el conductor usen coberturas faciales.
- Evite el contacto con superficies que los pasajeros o el conductor tocan con frecuencia como los tiradores de las puertas o los botones de las ventanas.
- ¡Use siempre el cinturón de seguridad! Use desinfectante de manos después de colocarse el cinturón de seguridad.
- Aumente la ventilación: pídale al conductor que abra las ventanas o que configure la ventilación de aire en el modo de no recirculación.
- Mantenga la distancia: siéntese en el asiento trasero, tan alejado del conductor como sea posible (como en el asiento trasero del lado del pasajero o, si está en un vehículo con varias filas, la fila de la parte de atrás).

- Si el vehículo tiene una división de plástico, pídale al conductor que la cierre en caso de que esté abierta.
- Use una forma de pago para la que no tenga que tocar nada, siempre que sea posible.
- Use un desinfectante de manos luego de dejar el vehículo y lávese las manos con agua y jabón cuando llegue a su destino.

El Departamento de Salud de NYC puede modificar las recomendaciones a medida que la situación evoluciona.

9.16.20