

## Ligtas na Pagbibiyaha sa Panahon ng Emergency ng Pamublikong Kalusugan sa COVID-19

Patuloy na kumakalat ang COVID-19 sa ating mga komunidad. Habang umiikot tayo sa lungsod para sa mas maraming pangangailangan sa trabaho, paaralan at iba pa, mahalaga na ituloy na gawin ang mga hakbang upang tumulong na maiwasan ang transmisyong COVID-19.

Kahit paano ka magbiyahe, tandaan ang apat na pangunahing gagawin upang pigilin ang transmisyong COVID-19:

- **Manatili sa bahay kung may sakit:** Manatili sa bahay kung may sakit ka malibang aalis sa mahalagang medikal na pangangalaga (kasama ang [pag-test](#)) sa COVID-19) o iba pang mahalagang lakad.
- **Pisikal na pagdidistansiya:** Manatiling nakalayo ng hindi bababa sa 6 feet sa ibang tao.
- **Magsuot ng pantakip sa mukha:** Protektahan ang mga nakapaligid sa iyo. Maaaring nakahahawa ka nang hindi nagkakaroon ng mga sintomas at maikakalat mo ang sakit kapag umubo, bumahing o nagsalita ka. Maaaring tumulong ang mga pantakip sa mukha na bawasan ang pagkalat ng COVID-19.
- **Gawin ang malusog na kalinisan ng kamay:** Hugasang madalas ang mga kamay mo ng sabon at tubig o gumamit ng hand sanitizer kung walang sabon at tubig; madalas linisin ang mga regular na hinahawakang ibabaw; iwasang hawakan ang mukha mo ng mga hindi pa nahuhugasang kamay, at takpan ang mga ubo o pagbahing mo ng iyong braso, hindi ng mga kamay mo.

### Bago ka umalis

- Maging handa – magdala ng hand sanitizer na may alkohol, mga disinfecting wipe at pantakip sa mukha.
- Gumawa ng plano sa pagbiyahe — isipin ang pinakadirekta, hindi masyado ang umpukan at pinakaligtas na paraan upang pumunta.
- Ang pagtiyempo ay mahalaga — magbiyahe sa panahon na hindi abala ang mga oras kung maaari at maglaan ng dagdag na oras para sa mga pagbabago sa biyahe.

### Paglalakad

- Maglakad tuwing maaari — binabawasan ng paglalakad ang pag-uumpukan, maganda ito sa kapaligiran at nagbibigay ng ehersisyo sa araw mo.
- Manatili sa bangketa at iwasan ang mga mataong kalye hangga't maaari.
- Magsuot ng pantakip sa mukha.

### Pagbibisikleta

- Planuhin ang ruta mo upang maiwasan ang mga abalang kalye at gumamit ng mga protektadong bike lane hangga't maaari. Mag-download ng mapa ng bisikleta [dito](#).
- Bisitahin ang [website](#) ng Kagawaran ng Transportasyon ng NYC upang malaman ang mga batas sa pagbibisikleta at tips sa kaligtasan ng NYC, lalo na kung bago ka sa pagbibisikleta sa lungsod.
- Palaging gumamit ng helmet at huwag dumaan sa bangketa.

- Gumamit ng disinfecting wipe upang madalas na linisin ang mga madalas na hawakang ibabaw ng bisikleta bago at pagkatapos gamitin, tulad ng mga handlebar, gear shift, break handle at upuan, lalo na kung gumagamit ng nirerentahang bisikleta.
- Magpanatili ng hindi bababa sa haba ng bisikleta sa pagitan mo at ng iba.
- Magsuot ng pantakip sa mukha — hindi palaging maaari na pisikal na magkaroon ng distansiya sa mga interseksiyon at sa ilang bike lane.
- Gumamit ng hand sanitizer kapag matapos sa pagsakay mo at hugasan ang mga kamay mo ng sabon at tubig kapag dumating ka sa patutunguhan mo.

#### **Pagsakay sa mga subway, commuter rail, bus at ferry**

- Bisitahin ang [new.mta.info](http://new.mta.info) bago ka umalis sa lokasyon mo, upang sa gayon malalaman mo kung may problema sa transit line mo. Maaari ka ring mag-sign up sa [mga alerto sa email at text](#).
- Gumamit ng mga touchless payment option kapag maaari at gumamit ng hand sanitizer pagkatapos gumamit ng mga ticket machine.
- Manatili nang hindi bababa sa 6 feet na distansiya mula sa iba kapag naghihintay ng tren, bus o ferry.
- Kung masyadong matao ang tren, bus o ferry, maghintay sa susunod. Dapat maglaan ka ng dagdag na oras sa pagbiyahe upang magawa ito!
- Magsuot ng pantakip sa mukha sa lahat ng mga pagkakataon – ito ang batas!
- Humawak ng mga ibabaw nang kakaunti hangga't maaari. Humawak sa mga hawakan ng subway kung kailangan mo pero gumamit ng hand sanitizer pagkatapos.
- Umupong malayo sa iba hangga't maaari o sa halip tumayo.
- Gamitin ang lahat ng mga pinto na mayroon upang bawasan ang pag-uumpukan.
- Kung pinapahintulutan ng panahon, manatili sa labas kapag nakasakay sa ferry.
- Gumamit ng hand sanitizer pagkatapos lumabas. Hugasan ang mga kamay mo ng sabon at tubig kapag dumating ka sa patutunguhan mo.

#### **Pagsakay sa mga serbisyo ng kotse (tulad ng mga taxi, mga serbisyo ng kotse na base sa app, serbisyo ng livery at Access-A-Ride)**

- Magbiyaheng mag-isa o kasama ng pamilya mo. Iwasan ang pagbibiyahe kasama ng iba dahil mahirap na magkaroon ng distansiya sa isang sasakyan.
- Magsuot ng pantakip sa mukha — kinakailangan ang mga pantakip sa mukha sa lahat ng pasahero at ang driver.
- Iwasan ang kontak sa mga madalas na hawakang ibabaw ng mga pasahero o driver, tulad ng mga hawakan ng pinto at buton ng bintana.
- Palaging magsuot ng sinturong pangkaligtasan! Gumamit ng hand sanitizer pagkatapos ilagay ang sinturong pangkaligtasan.
- Pataasin ang bentilasyon sa pamamagitan ng paghiling sa driver na buksan ang mga bintana o pagtatakda sa bentilasyon ng hangin sa non-recirculation mode.
- Magkaroon ng espasyo — umupo sa likurang upuan at umupo na malayong malayong sa driver hangga't maaari (tulad ng upuan ng pasahero sa likod o, kung sasakyang may maraming nakahilerang upuan, ang likurang hilera).

- Kung may naghihiwalay na plastik, sabihin sa driver na isara ito kung nakabukas.
- Gumamit ng touchless payment kapag mayroon.
- Gumamit ng hand sanitizer pagkatapos umalis sa sasakyan at hugasan ang mga kamay mo ng sabon at tubig kapag dumating sa patutunguhan mo.

**Maaaring baguhin ng Kagawaran ng Kalusugan ng NYC ang mga rekomendasyon habang nagbabago ang sitwasyon.**

9.16.20