

การซื้อของอย่างปลอดภัยในช่วงสถานการณ์ฉุกเฉิน ทางสาธารณสุขโควิด-19

โควิด-19 ยังคงแพร่กระจายในชุมชนของเรา เนื่องจากเราเดินทางไปรอบเมืองเพื่อทำงาน ไปโรงเรียน และเพื่อความจำเป็นอื่น ๆ มากขึ้น จึงเป็นเรื่องสำคัญที่จะปฏิบัติตามขั้นตอนเพื่อป้องกันการแพร่เชื้อ โควิด-19

ไม่ว่าคุณจะเดินทางอย่างไร อย่าลืมข้อปฏิบัติสำคัญสี่ข้อเพื่อป้องกันการแพร่เชื้อ โควิด-19

- **อยู่กับบ้านหากป่วย:** โปรดอยู่กับบ้านหากคุณป่วยนอกเสียจากว่าคุณต้องออกไปรับบริการทางการแพทย์ที่จำเป็น (รวมถึงการตรวจ โควิด-19) หรือธุระสำคัญอื่น ๆ
- **รักษาระยะห่างทางกาย:** อยู่ห่างจากผู้อื่นอย่างน้อย 6 ฟุต
- **ใส่หน้ากาก:** ปกป้องผู้ที่อยู่รอบตัวคุณ คุณอาจมีเชื้ออยู่แม้จะไม่มีอาการและอาจแพร่โรคไปให้ผู้อื่นเมื่อคุณ ไอ จาม หรือพูดคุย หน้ากากช่วยลดการแพร่กระจายของโควิด-19
- **รักษาสุขอนามัยของมือ:** ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่กับน้ำหรือใช้ผลิตภัณฑ์ฆ่าเชื้อสำหรับมือถ้าไม่มีสบู่กับน้ำ ทำความสะอาดพื้นผิวที่ถูกสัมผัสบ่อยอย่างสม่ำเสมอ หลีกเลี่ยงการจับใบหน้าด้วยมือที่ไม่ได้ล้าง และปิดเวลาไอหรือจามด้วยแขน ไม่ใช่มือ

ก่อนออกจากบ้าน

- เตรียมตัว พกผลิตภัณฑ์ฆ่าเชื้อที่มีแอลกอฮอล์สำหรับมือ ผ้าเช็ดหน้าเช็ดโรค และหน้ากาก
- วางแผนการเดินทาง คิดหาวิธีที่ตรงที่สุด แออัดน้อยที่สุด และปลอดภัยที่สุดในหารเดินทาง
- เวลาสำคัญที่สุด เดินทางในช่วงชั่วโมงไม่เร่งด่วนหากเป็นไปได้ และเผื่อเวลาสำหรับการเปลี่ยนเส้นทางด้วย

การเดินทาง

- เดินเมื่อไหร่ก็ตามที่ทำได้ การเดินช่วยลดความแออัด และยังเป็นสิ่งที่ดีสำหรับสิ่งแวดล้อมและเป็นการออกกำลังกายประจำวันของคุณด้วย
- พยายามเดินบนทางเท้า และหลีกเลี่ยงถนนที่แออัดหากทำได้
- ใส่หน้ากาก

การใส่หน้ากาก

- วางแผนเส้นทางเพื่อหลีกเลี่ยงถนนที่วุ่นวายและใช้ช่องทางจักรยานมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ [ดาวน์โหลดแผนที่จักรยานได้ที่](#)
- เข้าดู [เว็บไซต์](#) กรมการขนส่ง NYC เพื่อศึกษาเกี่ยวกับกฎหมายการขี่จักรยานของ NYC และคำแนะนำเพื่อความปลอดภัย โดยเฉพาะถ้าคุณเป็นมือใหม่สำหรับการขี่จักรยานในเมือง
- ใช้หมวกกันน็อกเสมอและห้ามขี่บนทางเท้า

- ใช้ผ้าเช็ดฆ่าเชื้อโรค เพื่อทำความสะอาดบริเวณที่สัมผัสบ่อยของจักรยานก่อนและหลังใช้งาน เช่น ที่จับ ค้ำจับจักรยาน อุปกรณ์เปลี่ยนเกียร์ เบรค และที่นั่ง โดยเฉพาะถ้าเป็นจักรยานเช่า
- รักษาระยะห่างอย่างน้อยหนึ่งช่วงจักรยานระหว่างตัวเองและคนอื่น
- ใส่หน้ากาก เป็นไปได้ที่จะรักษาระยะห่างทางกายได้ตลอดเวลาที่ทางแยกและในช่องทางจักรยานบางแห่ง
- ใช้ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดมือเมื่อคุณขี่จักรยานเสร็จ และล้างมือด้วยสบู่กับน้ำเมื่อคุณไปถึงจุดหมาย

การโดยสารรถไฟใต้ดิน การขนส่งทางราง รถประจำทาง และเรือข้ามฟาก

- เข้าดูที่ new.mta.info ก่อนออกจากสถานที่ เพื่อจะได้ทราบว่า การเดินทางด้วยการขนส่งสาธารณะของคุณมีปัญหาหรือไม่ คุณสามารถลงชื่อเพื่อ [รับอีเมลและข้อความเตือน](#) ได้เช่นกัน
- เลือกชำระเงินแบบไม่ต้องสัมผัสเมื่อเป็นไปได้ และใช้ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดมือหลังใช้เครื่องจำหน่ายตั๋ว
- รักษาระยะห่างอย่างน้อย 6 ฟุตจากคนอื่นเมื่อรอรถไฟ รถประจำทาง หรือเรือข้ามฟาก
- ถ้าวางมือ รถประจำทาง หรือเรือข้ามฟากแออัดมากเกินไป ให้เที่ยวถัดไป
คุณควรเผื่อเวลาการเดินทางให้มากขึ้นเพื่อให้สามารถรอได้!
- ใส่หน้ากากตลอดเวลาเป็นกฎหมาย!
- สัมผัสพื้นผิวต่าง ๆ ให้สั้นที่สุดเท่าที่จะทำได้ จับเสาหรือที่จับในรถไฟใต้ดินถ้าจำเป็น
แต่ให้ใช้ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดมือหลังจากจับ
- นั่งห่างจากคนอื่นให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ หรือยืนแทน
- ใช้ทุกประตูที่มีเพื่อลดการแออัด
- อยู่ข้างนอกเมื่ออยู่บนเรือข้ามฟากหากสภาพอากาศเอื้ออำนวย
- ใช้ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดมือหลังออกจากเรือ ล้างมือด้วยสบู่กับน้ำเมื่อไปถึงจุดหมายของคุณ

ใช้บริการรถ (เช่น รถแท็กซี่ รถบริการจากแอป บริการขนส่ง หรือบริการสำหรับผู้พิการ แอคเซส-เอ-ไรด์)

- เดินทางคนเดียวหรือกับสมาชิกที่อยู่ร่วมบ้าน
หลีกเลี่ยงการเดินทางกับคนอื่นเนื่องจากการรักษาระยะห่างในยานพาหนะทำได้ยาก
- ใส่หน้ากาก การใส่หน้ากากเป็นข้อบังคับสำหรับผู้โดยสารทุกคนรวมทั้งคนขับ
- หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับพื้นผิวที่ผู้โดยสารหรือคนขับสัมผัสบ่อย เช่น ที่จับประตู และปุ่มกดหน้าต่าง
- คาดเข็มขัดนิรภัยเสมอ! ใช้ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดมือหลังจากคาดเข็มขัดแล้ว
- เพิ่มการระบายอากาศโดยขอให้คนขับเปิดหน้าต่างหรือตั้งการระบายอากาศเป็นแบบไม่หมุนเวียนอากาศ
- นั่งเว้นระยะ นั่งที่นั่นหลังและนั่งห่างจากคนขับให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ (ตัวอย่างเช่น ที่นั่งฝั่งผู้โดยสารหรือหากเป็นยานพาหนะที่มีที่นั่งหลายแถวให้นั่งแถวหลัง)
- ถ้ายานพาหนะมีที่กั้นพลาสติก ขอให้คนขับปิดหากที่กั้นเปิดอยู่
- ใช้การชำระเงินแบบไม่ต้องสัมผัสหากทำได้

- ใช้ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดมือเมื่อออกจากยานพาหนะ และล้างมือด้วยสบู่กับน้ำเมื่อคุณไปถึงจุดหมาย

กรมอนามัยแห่งนครนิวยอร์กอาจเปลี่ยนแปลงคำแนะนำตามการเปลี่ยนแปลงของสถานการณ์

9.16.20