

Cách Mua Sắm An Toàn Trong Giai Đoạn Khẩn Cấp Về Sức Khỏe Cộng Đồng Do COVID-19.

COVID-19 tiếp tục lan rộng trong cộng đồng của chúng ta. Khi chúng ta di chuyển xung quanh thành phố nhiều hơn vì công việc, đi học và vì các nhu cầu khác, thì việc tiếp tục thực hiện các bước để giúp ngăn chặn sự lây truyền của COVID-19 là điều quan trọng.

Cho dù quý vị đi di chuyển bằng cách nào, hãy nhớ bốn hành động chính để ngăn chặn sự lây truyền của COVID-19:

- **Ở nhà nếu bị bệnh:** Ở nhà nếu bị bệnh trừ khi quý vị phải ra ngoài để nhận chăm sóc y tế cần thiết (bao gồm [xét nghiệm](#) COVID-19) hoặc làm những công việc vật cần yếu khác.
- **Giãn cách vật lý:** Tránh xa người khác ít nhất 6 feet.
- **Đeo khăn che mặt:** Bảo vệ những người xung quanh quý vị. Quý vị có thể truyền nhiễm mà không có triệu chứng và lây truyền bệnh khi quý vị ho, hắt hơi hoặc nói chuyện. Đeo khăn che mặt giúp giảm sự lây lan của COVID-19.
- **Thực hành vệ sinh tay sạch sẽ:** Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước hoặc sử dụng nước khử trùng tay nếu không có xà phòng và nước; làm sạch thường xuyên các bề mặt hay chạm vào; tránh chạm vào mặt khi chưa rửa tay; và che miệng khi ho hoặc hắt hơi bằng cánh tay, không phải bằng tay.

Trước khi bạn đi

- Hãy chuẩn bị - mang theo nước khử trùng tay có cồn, khăn lau khử trùng và khăn che mặt.
- Lập kế hoạch di chuyển - hãy nghĩ đến hướng đi trực tiếp nhất, ít đông nhất và an toàn nhất để đi.
- Thời gian là tất cả - nếu có thể hãy đi vào những giờ không cao điểm và dành thêm thời gian khi có những thay đổi về hành trình.

Đi bộ

- Đi bộ bất cứ khi nào có thể - đi bộ làm giảm sự đông đúc, tốt cho môi trường và giúp quý vị tập thể dục trong ngày.
- Luôn đi trên vỉa hè và tránh đường phố đông đúc khi có thể.
- Đeo khăn che mặt.

Đi xe đạp

- Lập kế hoạch cho tuyến đường của quý vị để tránh những con đường đông đúc và sử dụng làn đường được bảo vệ dành cho xe đạp càng nhiều càng tốt. Tải xuống bản đồ xe đạp [tại đây](#).
- Truy cập [trang web](#) của Bộ Giao Thông Vận Tải NYC để tìm hiểu về luật đi xe đạp ở NYC và các lời khuyên về an toàn, đặc biệt nếu quý vị chưa quen với việc đi xe đạp trong thành phố.
- Luôn đội mũ bảo hiểm và không đi xe trên vỉa hè.

- Dùng khăn lau khử trùng để lau các bề mặt thường xuyên chạm vào của xe đạp trước và sau khi sử dụng, chẳng hạn như tay lái, cần số, tay thắng và yên xe, đặc biệt nếu sử dụng xe đạp thuê.
- Giữ khoảng cách ít nhất bằng chiều dài của một chiếc xe đạp giữa quý vị với những người khác.
- Đeo khăn che mặt - không phải lúc nào quý vị cũng có thể điều chỉnh khoảng cách tại các giao lộ và trong một số làn đường dành cho xe đạp.
- Sử dụng nước khử trùng tay khi quý vị kết thúc chuyến đi và rửa tay bằng xà phòng và nước khi quý vị tới điểm đến.

Đi tàu điện ngầm, tàu điện, xe buýt và phà

- Hãy truy cập new.mta.info trước khi rời khỏi địa điểm của mình, để quý vị có thể tìm hiểu liệu có sự cố nào xảy ra trên tuyến đường của mình hay không. Quý vị cũng có thể đăng ký nhận [các thông báo qua email và bằng tin nhắn văn bản](#).
- Sử dụng các tùy chọn thanh toán không chạm tay khi có thể và sử dụng nước khử trùng tay sau khi sử dụng máy bán vé.
- Giữ khoảng cách ít nhất 6 feet với những người khác khi chờ tàu điện, xe buýt hoặc phà.
- Nếu tàu điện, xe buýt hoặc phà quá đông, hãy đợi chuyến tiếp theo. Quý vị nên có thêm thời gian đi lại để có thể làm được điều này!
- Luôn luôn đeo khăn che mặt - đó là luật!
- Chạm vào các bề mặt càng ít càng tốt. Cầm các thanh hoặc tay cầm của tàu điện ngầm nếu quý vị cần nhưng sau đó hãy sử dụng nước khử trùng tay.
- Ngồi càng xa những người khác càng tốt hoặc đứng thay vì ngồi.
- Sử dụng tất cả các cửa có sẵn để giảm bớt sự đông đúc.
- Nếu thời tiết cho phép, hãy ở bên ngoài khi ở trên phà.
- Sử dụng nước khử trùng tay sau khi đi ra. Rửa tay bằng xà phòng và nước khi tới điểm đến của mình.

Đi bằng các dịch vụ xe hơi (chẳng hạn như taxi, dịch vụ xe hơi dựa trên ứng dụng, dịch vụ vận chuyển bằng xe điện và xe đưa đón Access-A-Ride)

- Đi một mình hoặc cùng với các thành viên trong gia đình quý vị. Tránh đi với những người khác vì rất khó để giữ khoảng cách trong xe.
- Đeo khăn che mặt - tất cả hành khách và tài xế đều được yêu cầu phải đeo khăn che mặt.
- Tránh tiếp xúc với các bề mặt mà hành khách hoặc người lái xe thường xuyên chạm vào, chẳng hạn như tay nắm cửa và nút cửa sổ.
- Luôn thắt dây an toàn! Sử dụng nước khử trùng tay sau khi thắt dây an toàn.
- Tăng khả năng thông gió bằng cách yêu cầu người lái xe mở cửa sổ hoặc đặt hệ thống thông gió sang chế độ không tuần hoàn.
- Giữ khoảng trống - ngồi ở ghế sau và ngồi càng xa người lái xe càng tốt (chẳng hạn như ghế phụ của hành khách ở phía sau hoặc, nếu ở trên xe có nhiều hàng, hãy ngồi ở hàng phía sau).
- Nếu xe có dải phân cách bằng nhựa, hãy yêu cầu tài xế đóng lại nếu nó mở ra.
- Sử dụng cách thanh toán không chạm tay khi có sẵn.

- Sử dụng nước khử trùng tay sau khi rời khỏi xe và rửa tay bằng xà phòng và nước khi quý vị tới điểm đến.

Sở Y Tế NYC có thể thay đổi các khuyến nghị khi tình hình có chuyển biến.

9.16.20