

## โควิด-19: คำแนะนำทั่วไปสำหรับผู้ขับขี่ยานพาหนะ

เอกสารนี้ให้คำแนะนำทั่วไปและข้อควรระวังด้านความปลอดภัยเพื่อช่วยผู้ขับขี่ยานพาหนะไม่ถูกเงินในการป้องกันตนเองและผู้โดยสาร และช่วยชะลอการแพร่กระจายของโควิด-19

ผู้รับจ้างประจำหน่วยงานทางการแพทย์ที่ให้บริการรับส่งคน ใช้ควรปฏิบัติตามคำแนะนำของบริษัทของคุณ

กรุณาระลึกถึงข้อปฏิบัติหลักสี่ประการเพื่อป้องกันการติดเชื้อโควิด-19 ดังนี้:

### • อยู่บ้านถ้าป่วย

- เพื่อระวังสุขภาพของคุณอย่างใกล้ชิดสำหรับอาการโควิด-19 เช่น ไอ, หายใจไม่อิ่มหรือหายใจลำบาก, มีไข้, สั่น, ปวดกล้ามเนื้อ, เจ็บคอ หรือสูญเสียประสาทรับรสหรือดมกลิ่นที่เพิ่งเป็น  
รายการเหล่านี้ไม่ได้ครอบคลุมอาการทั้งหมด อาการอื่น ๆ  
ที่พบไม่บ่อยซึ่งมีการรายงานรวมถึงอาการระบบทางเดินอาหาร เช่น คลื่นไส้, อาเจียน หรือท้องเสีย  
ผู้สูงอายุอาจมีอาการสับสนหรือเลอะเลือน และหกล้ม
- รับการตรวจหาโควิด-19 โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย เข้าดูที่ [nyc.gov/covidtest](https://nyc.gov/covidtest) เพื่อหาจุดตรวจ
- หากคุณติดเชื้อหรืออาจติดเชื้อโควิด-19 แล้ว โปรดอยู่กับบ้านจนกว่าทุกข้อต่อไปนี้เป็นจริง:
  - เป็นเวลา 14 วันแล้วนับจากวันแรกที่คุณเริ่มมีอาการ หรือเป็นเวลา 14 วันแล้วหลังจากผลตรวจของคุณเป็นบวกถ้าคุณไม่มีอาการ
  - คุณไม่มีไข้เลยในช่วงสามวันที่ผ่านมาโดยไม่ได้ใช้ยาลดไข้ เช่น ไทลินอลหรือไอบูโพรเฟน
  - สุขภาพโดยรวมของคุณดีขึ้น
- คนทำงานบางประเภทซึ่งเป็นหรืออาจเป็นโรคโควิด-19 แล้ว  
ต้องรอนานกว่านั้นก่อนจะกลับไปทำงานได้ตามที่รัฐนิวยอร์ก (NYS) กำหนด

### • รักษาระยะห่างทางกาย

- รักษาระยะห่างอย่างน้อย 6 ฟุตระหว่างตนเองและผู้อื่นทุกเมื่อที่ทำได้
- ขอให้ผู้โดยสารนั่งด้านหลังของยานพาหนะเพื่อรักษาระยะห่างทางกาย  
หากยานพาหนะมีอุปกรณ์กันโปรตปิดอุปกรณ์กันดังกล่าวก่อนรับผู้โดยสาร หากยานพาหนะไม่มีอุปกรณ์กัน  
ลองพิจารณาติดตั้งอุปกรณ์กันที่เป็นพลาสติกใสไว้ระหว่างด้านหน้าและด้านหลังของยานพาหนะ  
อุปกรณ์กันต้องไม่บดบังการมองเห็นจากกระจกหลัง  
สำหรับยานพาหนะที่ขึ้นทะเบียนคณะกรรมการรถแท็กซี่และลิมูซีน (TLC)  
ผู้ขับขี่ควรปฏิบัติตามคำแนะนำเกี่ยวกับการติดตั้งอุปกรณ์กันของทีแอลซี
- รับส่งผู้โดยสารที่มาด้วยกันเท่านั้น ไม่อนุญาตให้เดินทางเป็นกลุ่ม (หรือที่ใช้คำว่า “แชร์” หรือ “รวมกลุ่มกัน”)  
(ยกเว้นยานพาหนะขนส่งถึงสาธารณะ)

- ใช้ทางระบายอากาศของยานพาหนะเพื่อให้มีอากาศบริสุทธิ์จากภายนอกเข้ามาและลดกระจกหน้าต่างลง หลีกเลี่ยงการเลือกใช้อากาศหมุนเวียน
- **ใส่ผ้าปิดหน้า**
  - ใส่ผ้าปิดหน้า คำสั่งปฏิบัติการรัฐนิวยอร์กที่ 202.18 กำหนดให้ผู้ขับขี่ต้องใส่หน้ากากเมื่อทำการรับส่งผู้โดยสาร ผู้โดยสารทุกคนที่มีอายุมากกว่าสองปีและในทางการแพทย์แล้วสามารถทนได้ต้องใส่หน้ากากเช่นเดียวกัน สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับหน้ากาก กรุณาเข้าสู่ที่ [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) และค้นหา [FAQ About Face Coverings](#) (คำถามที่พบบ่อยเกี่ยวกับผ้าปิดหน้า)
- **รักษาสุขอนามัยส่วนตัว**
  - ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่และน้ำนานอย่างน้อย 20 วินาที โดยเฉพาะหลังจากจับเงินหรือกระเป๋าของผู้โดยสาร, เข้าห้องน้ำ, ล้างน้ำมูก, ไอ หรือจาม  
ใช้ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดมือซึ่งมีแอลกอฮอล์เป็นส่วนประกอบในกรณีที่ไม่มีสบู่และน้ำ
  - ปิดปากและจมูกของคุณด้วยทิชชูหรือแขนเมื่อคุณจามหรือไอ ห้ามใช้มือ
  - เตรียมทิชชูและผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดมือในรถสำหรับผู้โดยสารให้พร้อม
  - สนับสนุนการจ่ายเงินด้วยวิธีที่ไม่ต้องสัมผัส ลดการจับเงินสดหรือบัตรเครดิต
  - ห้ามจับตา, จมูก และปากด้วยมือที่ยังไม่ได้ล้าง
  - ห้ามจับมือทักทาย, เสนอให้น้ำชา, หมากฝรั่ง หรือสิ่งอื่นต่อผู้โดยสาร
- **ทำความสะอาดและฆ่าเชื้อยานพาหนะของคุณเป็นประจำ**
  - ให้ความสำคัญกับพื้นผิวและวัตถุที่ผู้โดยสารมักสัมผัส เช่น ที่เปิดประตูรถ, ปุ่มเปิดปิดหน้าต่าง, ล้อ, เครื่องชาร์จเงิน, ที่พักแขน, เบาะนั่ง, หัวเข็มขัดและสายเข็มขัด เข็ดทำความสะอาดพื้นผิวที่คุณสัมผัสบ่อยครั้ง เช่น พวงมาลัย, ปุ่มวิทยุ, ไฟเลี้ยว และที่วางถ้วย
  - ทำความสะอาดสิ่งสกปรกหรือคราบที่เห็นได้ก่อน แล้วจึงใช้ผลิตภัณฑ์น้ำยาฆ่าเชื้อปกติ (เช่น น้ำยาฟอกขาว, เปอร์ออกไซด์ หรือผลิตภัณฑ์อเนกประสงค์ซึ่งมีส่วนผสมของแอลกอฮอล์) ที่เหมาะสมกับพื้นผิวเพื่อกำจัดเชื้อโรค  
น้ำยาฆ่าเชื้อมีประสิทธิภาพมากที่สุดบนพื้นผิวสะอาด  
อ่านและปฏิบัติตามฉลากบนผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดและฆ่าเชื้อ
  - ใส่ถุงมือใช้ครั้งเดียวทิ้งหรือเสื้อผ้าป้องกันที่เหมาะสมเมื่อทำความสะอาดหรือฆ่าเชื้อ  
ทิ้งถุงมือลงถังขยะหลังจากใช้งาน  
และล้างมือด้วยสบู่และน้ำหรือใช้ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดมือซึ่งมีแอลกอฮอล์เป็นส่วนประกอบในกรณีที่ไม่มีสบู่และน้ำ
  - เปิดประตูยานพาหนะทิ้งไว้ขณะทำความสะอาดและฆ่าเชื้อ
  - รอให้พื้นผิวทั้งหมดแห้งก่อนที่จะออกไปรับผู้โดยสาร
  - สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการทำความสะอาดและการฆ่าเชื้อ โปรดเข้าสู่ที่ [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) และค้นหา [General Guidance for Cleaning and Disinfection for Non-Health Care Settings](#)

(คำแนะนำทั่วไปสำหรับการทำความสะอาดและฆ่าเชื้อในสภาพแวดล้อมที่ไม่ใช่บริการสุขภาพ) ในหน้า [Guidance for Businesses](#) (คำแนะนำสำหรับธุรกิจ)

### แยกแยะข้อเท็จจริงออกจากความกลัวและปกป้องตนเองจากการถูกตีตราจากสังคม

- การระมัดระวังข้ออ้างที่จะเผยแพร่การเหยียดเชื้อชาติและการเลือกปฏิบัติ การเลือกปฏิบัติต่อผู้โดยสารหรือผู้ที่อาจเป็นผู้โดยสารเนื่องจากเชื้อชาติ ภูมิศาสนา หรืออัตลักษณ์อื่น ๆ เป็นสิ่งที่ผิดกฎหมาย
- หากคุณถูกก่อกวนหรือถูกเลือกปฏิบัติเนื่องจากเชื้อชาติ, ภูมิศาสนา หรืออัตลักษณ์อื่น ๆ โปรดติดต่อ NYC Commission on Human Rights (คณะกรรมการเพื่อสิทธิมนุษยชนแห่งนครนิวยอร์ก) โดยการโทรไปที่ 311 และพูดว่า “human rights” (สิทธิมนุษยชน) หรือ โดยเข้าสู่ที่ [nyc.gov/cchr](http://nyc.gov/cchr) และคลิกที่ “Report Discrimination” (รายงานการเลือกปฏิบัติ)

### ดูแลตนเองและครอบครัว

- ห้องสมุดแอปที่ [nyc.gov/nycwell](http://nyc.gov/nycwell): เครื่องมือเพื่อสุขภาพกายและอารมณ์ที่ดี
- NYC Well: การช่วยเหลือด้านสุขภาพจิตฟรี โดยให้บริการปรึกษาอย่างสั้นและส่งต่อ 24 ชั่วโมงตลอด 7 วัน โทรติดต่อ 888-692-9355 หรือแชทออนไลน์ที่ [nyc.gov/nycwell](http://nyc.gov/nycwell)
- NYS COVID-19 Emotional Support Helpline (สายด่วนให้ความช่วยเหลือทางด้านอารมณ์เกี่ยวกับโควิด-19 ของรัฐนิวยอร์ก): บุคลากรมืออาชีพที่ได้รับการอบรมคอยรับฟัง, ช่วยเหลือ และส่งต่อการรักษาถ้าจำเป็น โทร 844-863-9314 ระหว่างเวลา 8.00 น. ถึง 22.00 น. ในทุกวันของสัปดาห์
- NYC Health + Hospitals (สาธารณสุขเมืองนิวยอร์ก + โรงพยาบาล): ให้บริการชาวเมืองนิวยอร์กโดยไม่คำนึงถึงสถานะการเข้าเมืองและความสามารถในการจ่ายค่ารักษาพยาบาล โทร 844-692-4692 หรือ 311

### ติดตามข่าวสาร

- สำหรับข้อมูลโควิด-19 เข้าดูที่ [nyc.gov/health/coronavirus](http://nyc.gov/health/coronavirus)
- ดัดข้อมูลสำหรับผู้โดยสารไว้ที่ที่นั่งด้านหลัง สำหรับโปรเตอร์และไบปลิวเข้าสู่ที่ [nyc.gov/health/coronavirus](http://nyc.gov/health/coronavirus)
- สำหรับคำแนะนำเพิ่มเติมในการเปิดเมืองนิวยอร์กใหม่ เข้าดูที่ [nyc.gov/health/coronavirus](http://nyc.gov/health/coronavirus) แล้วไปที่หน้า [Guidance for Businesses](#) (คำแนะนำสำหรับธุรกิจ)

กรมอนามัยแห่งนครนิวยอร์กอาจเปลี่ยนแปลงคำแนะนำตามการเปลี่ยนแปลงของสถานการณ์

6.29.20