

كيفية البقاء في مأمن من فيروس كورونا أثناء وجودك في وسائل النقل

في جميع أنحاء البلاد ، لا يزال الملايين يخضعون لأوامر "البقاء في المنزل" المحلية ، والتي لا تزال في مكانها للتخفيف من انتشار COVID-19.



لكن بعض الناس لا يزالون بحاجة إلى الانتقال إلى مكان عملهم - على سبيل المثال ، مستشفى - أو الذهاب لشراء البقالة. وفي بعض الولايات ، بدأ القادة في اتخاذ خطوات لرفع أوامر العمل من المنزل ، وفتح بعض الأعمال وأماكن العمل. وهذا يعني أن الكثير من الناس سيعودون إلى وسائل النقل العام لأول مرة منذ أسابيع.

قبل أن تخرج ، تذكر: لا يزال خبراء الصحة العامة يقولون إن اتخاذ تدابير المبادئ الاجتماعية أمر بالغ الأهمية للحد من انتشار COVID-19. وهذا يعني تجنب المرضى ، والابتعاد عن الزحام ، والبقاء في المنزل قدر الإمكان ، وإبعاد 6 أقدام على الأقل عن الآخرين عند الخروج.

المنطق الكامن وراء التباعد الاجتماعي يعتمد على فهمنا الحالي للفيروس . يقول العلماء أنه ينتشر بشكل عام عن طريق الاتصال الوثيق - السعال المباشر أو العطس من قبل شخص مصاب بالمرض ، أو من خلال أن يكون على بعد 6 أقدام من الشخص المصاب (بما في ذلك الشخص الذي لا تظهر عليه الأعراض بالضرورة بعد) لحوالي 10 إلى 15 دقائق أو أكثر.



يمكن للفيروس البقاء على الأسطح لساعات أو حتى أيام . وهذا يعني أن مفتاح تجنب المرض هو الحفاظ على مسافة آمنة من الآخرين ، ومحاولة قدر الإمكان عدم لمس الأسطح التي قد يكون الفيروس عليها . وهذا يعني أيضًا غسل يديك بعناية ، حتى لا تنقل الفيروس إلى فمك أو أنفك أو عينيك ، حيث يمكن أن يدخل نظامك.

بالإضافة إلى ذلك ، يوصي مركز السيطرة على الأمراض الآن أنه عندما

تغادر منزلك ، ترتدي قناعًا من القماش أو غطاء للوجه . لا يحل استخدام القناع محل الحاجة للمسافة الاجتماعية ، لأنه من غير الواضح مدى فعالية هذا الإجراء في إيقاف انتقال COVID-19 ، ولكنه يضيف طبقة أخرى من الحماية - بشكل رئيسي من خلال مساعدة مرتديها على تجنب نشر المرض دون علم الآخرين.

أخيرًا ، ابق في المنزل عندما تكون مريضًا ، حتى ولو بشكل معتدل - يمكن أن يسبب COVID-19 أعراضًا خفيفة قد تكون خاطئة لأمراض أخرى. يعد اتخاذ تدابير للمسافة الاجتماعية أمرًا مهمًا بشكل خاص لحماية الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بأمراض شديدة من COVID-19 ، بما في ذلك كبار السن والذين يعانون من حالات صحية كامنة ، مثل مرض السكري وأمراض الرئة وأمراض القلب والحالات التي تثبط جهاز المناعة.



وسائل النقل العامة

بالنسبة لأولئك الذين يستمرون في التنقل يوميًا ، أو الذين يستأنفون تنقلهم لأن قيود العمل من المنزل قد تم رفعها في ولاياتهم: اجلس أو قف بعيدًا عن الآخرين في الحافلة أو القطار قدر الإمكان. إذا رأيت شخصًا يسعل أو يعطس بالقرب منك في الحافلة أو القطار ، وكنت على بعد أكثر من 6 أقدام منه ، فإن خطرك على الأرجح منخفض. إذا كان شخص مريض بشكل واضح بجوارك في سيارة قطار مزدحمة ، إلا أنه أكثر صعوبة.

قم بتغيير وقت تنقلك. إذا كنت تعمل في صناعة ما زلت بحاجة إلى الانتقال إليها للعمل أو كنت تعيش في منطقة ترفع فيها قيود السفر المحلية ، فحاول تعديل ساعات عملك ، إن أمكن ، لأوقات أقل ازدحامًا. واطرك وقتًا إضافيًا لرحلتك في حال احتجت إلى انتظار قطار أو حافلة أقل ازدحامًا.

نظف يديك في أقرب وقت ممكن بعد رحلتك. إن الأسطح في مكان النقل العام الأكثر احتمالاً لإيواء الفيروس هي تلك التي يتم لمسها بشكل أكثر شيوعًا ، مثل سكوت ، مثل الأشرطة التي تمسك بها لتحقيق التوازن في القطار أو الحافلة.