



Folkhälsomyndigheten

## سفر با وسایل حمل و نقل عمومی

برای سفر به روشی که ریسک شیوع سرایت را به حداقل برساند شما بایستی جلوگیری کنید سفر با وسایل حمل و نقل عمومی و سایر حمل و نقل عمومی که بلیط صندلی ارائه نمی شود جلوگیری کنید. در مرحله اول، باید از روش های دیگر حمل و نقل مانند پیاده روی، دوچرخه سواری یا اتومبیل سواری خود استفاده کنید.

شما یک مسئولیت شخصی دارید که تا حد امکان با امنیت از نظر عفونت سفر کنید، بدین معنی که شما می توانید برای آلوده نشدن یا آلوده نکردن دیگران، آنچه را که می توانید انجام دهید. از سفرهایی که امکان رزرو صندلی وجود ندارد، مثلاً واگن برقی، مترو و اتوبوس های شهری در صورت امکان باید اجتناب کنید. اگر شما نیاز به سفر با حمل و نقل عمومی دارید، باید گزینه ای را انتخاب کنید که در آن شما بتوانید یک صندلی رزرو کنید، به طور مثال قطار. اگر شما علائم بیماری دارید که به دلیل بیماری کووید - ۱۹ می باشد بایستی اصلاً سفر کنید.

### فاصله را رعایت کنید

اگر نمی توانید از سفر با وسایل حمل و نقل عمومی جلوگیری کنید، مهم این است که فاصله خود را از مسافران دیگر تا آنجا که ممکن است حفظ کنید. شما بایستی از مکان عزیمت یا از حمام اجتناب کنید. دستورالعمل های دیگر برای وسایل حمل و نقل که شما در حال سفر هستید را دنبال کنید. شرکت ها می توانند روال ها و سازگاری های ویژه ای در عملیات خود داشته باشند. بنابراین لازم است که دستورالعمل های بهداشتی شرکتهای مسئول حمل و نقل عمومی را در صفحه اینترنتی آنها مطالعه کنید.

### محافظت دهان در وسایل حمل و نقل عمومی

به افرادی که با حمل و نقل عمومی سفر می کنند و در آن بلیط صندلی ارائه نمی شود توصیه می شود در طول روزهای هفته که بسیاری از مردم معمولاً سفر می کنند، ماسک دهان بزنند. ساعاتی ۰۷ - ۰۹ صبح و ۱۶ - ۱۸. این توصیه برای افراد متولد ۲۰۰۴ و پیش از آن است. افرادی که به دلایل پزشکی نمی توانند ماسک دهان بزنند، این توصیه شامل آنها نیست.

شما خودتان باید ماسک دهان بزنید اگر قصد دارید در طول زمان هایی که ماسک دهان توصیه می شود سفر کنید. شما همچنین مسئول دور انداختن ماسک دهان در مکان ویژه پس از استفاده از آن هستید. سازمان بهداشت عمومی توصیه می کند شرکت هایی که حمل و نقل عمومی را انجام می دهند ماسک دهان به مسافرانی که امکان تدارک ماسک دهان خود از پیش را ندارند، ارائه دهند.

### از توصیه ها و مشاوره های عمومی پیروی کنید

همیشه توصیه های عمومی در مورد چگونگی محافظت از خود و دیگران را دنبال کنید. حتی زمانی که شما در جاده ها هستید. شما بایستی دستهایتان را در زمانی که سفر می کنید، با دقت بشویید. الکل دست (یا مواد ضدعفونی کننده مشابه) می تواند یک گزینه باشد وقتی که شما امکان شستن دستتان را ندارید.