

## Ghid Transport în comun COVID-19

### Ce trebuie să știi înainte de a circula cu un mijloc de transport în comun?

- Folosirea mijloacelor aglomerate de transport public vă poate crește riscul de expunere la coronavirus.
- Dacă aveți opțiunea de a merge pe jos sau cu bicicleta, este recomandat să nu folosiți transportul în comun.
- Dacă sunteți în vârstă sau aveți o boală cronică, găsiți mijloace de transport alternative – prezența dumneavoastră într-un mijloc de transport poate crește semnificativ riscul de infecție.
- Încercați să reduceți deplasările în această perioadă, dacă este posibil.

### Nu am de ales, trebuie să circul cu un mijloc de transport în comun. Ce pot face?

- Respectați măsurile generale de protecție:
  - ✓Spălați des mâinile
  - ✓Dezinfectați suprafețele din preajmă
  - ✓Dacă strănutați sau tușiți, acoperiți-vă nasul și gura
  - ✓Nu vă atingeți fața cu mâinile murdare
  - ✓Evitați persoanele bolnave
  - ✓Masca de protecție: doar dacă sunteți bolnav sau în apropierea celor bolnavi
  - ✓Animalele de companie nu sunt un pericol
  - ✓Luați medicamente doar la recomandarea medicului.
- Evitați orele de vârf și autobuzele /tramvaiele / metroul în caz de aglomerație. Lăsați să treacă autobuzele aglomerate și **așteptați unul mai puțin aglomerat.**
- Stați la minimum 1.5 metri distanță (cât doi pași mari) de ceilalți pasageri, **dezinfectați-vă pe mâini înainte, în timpul și imediat după călătorie.**
- Folosiți **un șervețel** pentru a vă ține de bară/mânere sau **mănuși** de unică folosință.
- Evitați să vă atingeți fața și să apropiați telefonul mobil de față/ureche. Așteptați până ajungeți înapoi acasă sau într-un loc unde vă puteți spăla/dezinfecta mâinile.

## **Ce trebuie să fac după ce cobor din mijlocul de transport în comun?**

- La coborârea din tren, autobuz, metrou sau tramvai încercați să vă dezinfectați cât mai rapid pe mâini (folosind șervețele dezinfectante, un gel dezinfectant, alcoolul sanitar / spirt).