

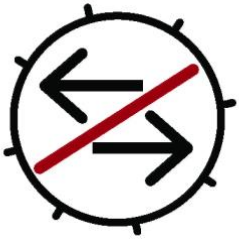
COVID-19 salgını süresince kent içi hareketlilik



Dünya Sağlık Örgütü

Avrupa BÖLGE OFİSİ

Dünya genelinde kentler, COVID-19 pandemisini önlemek ve yavaşlatmak için fiziksel teması kısıtlayıcı çok çeşitli önlemler alıyor olmalarına rağmen çoğu kişi hala mümkün olduğunda işyerlerine gitmek, günlük temel ihtiyaçlarını karşılamak ya da savunmasız insanlara yardım etmek için kent içinde hareket etmek zorunda olabilir.



Eğer ateş, öksürük ve nefes darlığı belirtileriniz varsa etrafta dolaşmayın.

Bu durumda evde kalın ve bulunduğunuz yerin yetkili sağlık kuruluşunun önerdiği şekilde doktora başvurun.



Uygun olan zamanlarda bisikletle veya yaya hareket etmeyi deneyin.

Böylece giderek artan evden çalışma ve spor/rekreasyon kısıtlamaları sebebiyle aksatmış olabileceğiniz günlük asgari fiziksel aktivite ihtiyacınızı karşılarken fiziksel mesafeyi de korumuş olursunuz.



Özel aracınızla seyahat etmeniz gerekiyorsa diğer yolculara karşı düşünceli olun.

- Solunum hijyeni kurallarına uyun:
 - Öksürürken veya hapsirirken ağız ve burnunuzu dirsek içi ile veya kâğıt mendille kapatın. Kullandıktan hemen sonra kâğıt mendili kapalı bir çöp kutusuna atın.



Toplu taşımayı kullanmanız gerekiyorsa (otobüs, tramvay, metro, tren, feribot, taksi):

- **Mümkünse zirve saatlerde seyahat etmeyin.**
- **Fiziksel mesafeye dikkat edin.**
 - Mümkün olduğunca, bilet satın alırken, durakta beklerken ve durak etrafında gezinirken (örn; yürüyen merdivenlerde) diğer yolcularla aranızda 1 metre mesafe olmasına dikkat edin.
- **Solunum hijyeni kurallarına uyun.**
 - Öksürürken veya hapsirirken ağız ve burnunuzu dirsek içi ile veya kâğıt mendille kapatın. Kullandıktan hemen sonra kâğıt mendili kapalı bir çöp kutusuna atın.
- **Direklere ve diğer yüzeylere dokunmayın.**
 - Eğer gerekirse toplu taşımada direklere/tutamaçlara tutunmak için tek kullanımlık kâğıt mendil kullanın. Kullandıktan hemen sonra kâğıt mendili tercihen kapalı bir çöp kutusuna atın.
 - Gözlerinize, burun ve ağızınıza dokunmayın.
- **Yerel otoriteler toplu taşımada maske takılmasını öneriyorsa**
 - Öksürüyor ya da hapsiriyorsanız maske takın.
 - Maskeler yalnızca, alkol bazlı el dezenfektanı veya su ve sabunla sık el temizliği yapılırsa etkilidir.
- Maske takıyorsanız maskeyi doğru şekilde kullanmayı ve bertaraf etmeyi bilmelisiniz (<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/when-and-how-to-use-masks>).
- **COVID-19 enfeksiyonunu önlememesi sebebiyle toplu taşımada lastik eldiven kullanmanıza gerek yoktur.**
 - Lastik eldiven takılıyken de COVID-19 virüsü kapabilirsiniz. Sonrasında yüzünüze dokunursanız virüs eldivenden yüzünüze bulaşarak size enfekte edebilir. Bunun yerine ellerinizi su ve sabunla yıkayın veya alkol bazlı el dezenfektanı ile ovun.
- **Taksiyi başkalarıyla paylaşmayın.**
 - Taksiye binmeniz gerekiyorsa, fiziksel mesafeyi korumak mümkün olmadığı için taksiyi başkalarıyla ortak kullanmayın. Taksinin telefon veya plaka numarasını not edin ve en az 14 gün süre ile saklayın. Böylece gerektiğinde sağlık otoritelerince fiyasyon yapılabilecektir.
 - Solunum hijyeni kurallarına uyun: Öksürürken veya hapsirirken ağız ve burnunuzu dirsek içi ile veya kâğıt mendille kapatın. Kullandıktan hemen sonra kâğıt mendili kapalı bir çöp kutusuna atın.

Toplu taşıma, taksi veya arabadan indiğinizde ve her halükârda varmak istediğiniz yere ulaştığınızda ellerinizi su ve sabunla veya alkol bazlı el dezenfektanı ile temizleyin.