



# Movernos de manera segura y responsable en la nueva normalidad es cuestión de #CuidadoCompartido

¿Cómo frenar la cadena de contagios por Covid-19 al movernos por la ciudad en transporte urbano?

Si se aplican todas estas medidas por todas y todos, el riesgo de contagio en cualquier modo de transporte es mínimo.

## Preparación

El #CuidadoCompartido inicia con la **planeación**. Organiza tus traslados con tiempo. Si es posible:

Desplázate caminando, en bicicleta u otro modo de transporte individual y sustentable.



Evita rutas transitadas y salir en **horas pico** (5 a 9 am y 5 a 9 pm).



Mantén al **mínimo** el cambio en el uso de modos de transporte, para reducir el contacto con superficies y la interacción personal.



Si tu transporte no cuenta con **pago digital** o mediante tarjeta, prepara el efectivo exacto para reducir el contacto al máximo.



## #CuidadoCompartido durante el desplazamiento

(Medidas generales)



Desinfecta frecuentemente tus manos.



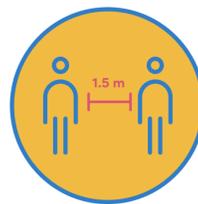
Usa mascarilla en todo momento, cubriendo nariz y boca. Si usas extras como careta y guantes, recuerda mantenerlos limpios en todo momento.



No toques tu rostro, sobre todo ojos, nariz y boca, así puede entrar el virus al organismo.



Procura usar insumos **reutilizables**. Si usas desechables, desinfectalos y deposítalos en los residuos sanitarios de tu hogar después de usarlos.



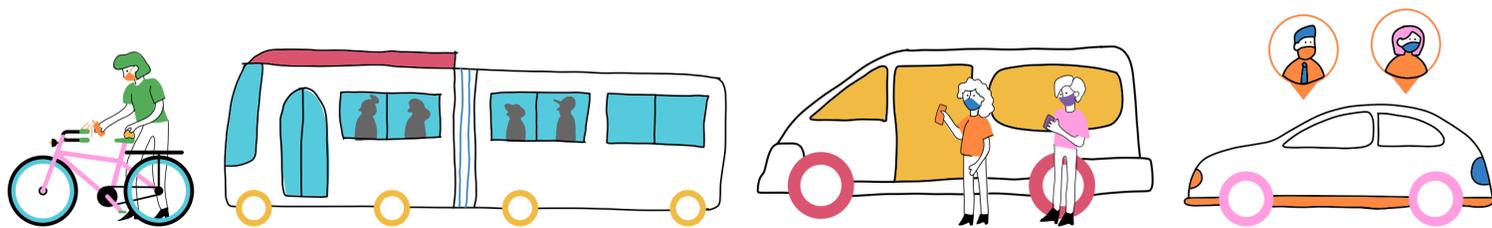
Procura mantener la sana distancia (1.5 metros entre cada persona). Evita posiciones cara a cara, viaja al lado o detrás de las personas.



Evita hablar, gritar, comer o beber.

## #CuidadoCompartido durante el desplazamiento

(Medidas por tipo de transporte)



### Si utilizas sistemas de bici compartida:

- Antes y después de utilizar la unidad, desinfecta tus manos y las superficies con las que tuviste contacto.
- No ruedes en grupos grandes.
- Si te detienes, mantén sana distancia de otras personas.

### Si compartes auto, van o vagón de transporte público:

- Asegúrate de que las ventanas vayan abiertas en todo momento. Si no es posible, verifica que el aire acondicionado se encuentre prendido y que **NO está en modo de recirculación**: el aire que respire debe ser inyectado al vehículo desde el exterior.
- Respeta los asientos designados para sana distancia. Deja un asiento libre entre el tuyo y el de personas que no conozcas. No aplica si vas acompañada de una persona con la que convives frecuentemente. En centros de transferencia, atiende las solicitudes para abordar a través de diferentes puertas o para moverte hacia áreas menos concurridas.
- En el caso de viajes en autos y vanpool, procura compartir los viajes siempre con las mismas personas.
- Si alguien que se desplaza contigo en la unidad no usa mascarilla, solicita amablemente que lo haga.
- Reporta a la compañía que brinda el servicio sobre cualquier circunstancia que consideres riesgosa.

### Aglomeraciones.



En el caso del transporte público, si dentro de las unidades hay mucha gente, espera la siguiente. Si la estación de tu destino es muy concurrida, considera bajarte en una estación cercana (previa o posterior a tu destino) para evitar el hacinamiento. Evita obstruir la circulación en estaciones, pasillos, paradas, etc.

Estas acciones son muy importantes para romper la cadena de contagios en la movilidad urbana. Con ellas evitamos la dispersión de gotículas que podrían contener el virus y minimizamos nuestra exposición, si las personas en nuestro entorno no están siguiendo estas medidas.

Para conocer las más de **60 recomendaciones** de salud por Covid-19 para cuidarnos entre todas y todos en la nueva normalidad, consulta el estudio completo en:

**ideamos.mx**

