



## 臨時指引：搭乘公共交通工具出行

2021年3月5日

以下指引是由三藩市公共衛生局 (San Francisco Department of Public Health, SFPDH) 制定，提供給乘搭公共運輸系統的乘客使用。本指引將發佈在此網址<https://www.sfcdcp.org/>。本臨時指引可能會隨著對COVID-19新型冠狀病毒的了解、社區傳播情況以及個人防護裝備 (Personal Protective Equipment, PPE) 的供應量和檢測數據的變化而有所調整。

### 由2021年1月15日的指引內容更改的摘要

由於[聯邦交通運輸命令 \(Federal Transit Order\)](#) 的規定，對口罩的規定有以下的更新：

- 當您搭乘公共交通工具時，使用圍巾、滑雪口罩、巴拉克拉瓦頭套(balaclavas)和頭巾(bandanas)作為面罩都是不被認可的面罩類型。
- 當您搭乘公共交通工具時，只有多層布口罩、手術/外科口罩和雙層頸巾(double-layered gaiters)才是會被認為是被認可的面罩。

**對象：**乘搭公共交通工具出行的一般大眾。

**背景：**乘坐公共交通工具出行是一項重要並且必要的活動。本指引主要的目的是幫助乘坐公共交通工具出行的乘客了解相關的感染風險以及如何應對這些感染風險。一般來說，在封閉環境中的活動會使人們感染COVID-19新型冠狀病毒的風險增加很多。逗留在封閉環境中的時間越長，感染風險就越大。在COVID-19新型冠狀病毒疫情肆虐期間的室內風險指引（包括參考文獻）可在此網址[sfcdcp.org/indoorrisk](https://www.sfcdcp.org/indoorrisk)查詢。

本指引中的大部分內容都是以大家共同實施的實踐方式為基礎而制定，只有部分特定內容為三藩市市和縣而獨立設定的。其他公共交通行政機構、市政府和縣政府可能會制定不同的指引。請查詢您當地市政府和縣政府的相關指引。由於許多COVID-19新型冠狀病毒患者沒有出現症狀，因此您可能不知道您或您遇到的人士是否有傳播COVID-19新型冠狀病毒的風險。在使用公共交通工具時，就如同在COVID-19新型冠狀病毒疫情期間進行任何被允許的或必要的活動一樣，重要的是每個人都必須遵循建議的指引，以預防COVID-19新型冠狀病毒的傳播。

如果您有興趣進一步了解關於安全使用其他交通工具的資訊，例如輔助大眾運輸、共享車輛、共乘車輛、騎行共享或個人自行車或小型機車，詳情請瀏覽網址[sfcdcp.org/cdc-transportation](https://www.sfcdcp.org/cdc-transportation)

如果您必須乘搭飛機、火車或汽車前往灣區以外的地區出行，請瀏覽網址[sfcdcp.org/cdc-travel](https://www.sfcdcp.org/cdc-travel)

## COVID-19新型冠狀病毒的基本知識

### COVID-19 新型冠狀病毒是怎樣傳播的？

根據我們目前的了解，COVID-19新型冠狀病毒主要是透過COVID-19新型冠狀病毒患者在呼吸時產生並含有病毒的飛沫藉由空氣在人與人之間傳播。當人們在呼吸時，這些含有病毒的飛沫會進入空氣。當患者在說話、唱歌、咳嗽或打噴嚏時，會有更多含有病毒的飛沫進入空氣。COVID-19新型冠狀病毒患者可能不會出現任何症狀，但仍可以呼出可能令他人感染病毒的飛沫。病毒可以透過以下方式傳播：

- 較大飛沫。這些較大的飛沫有時被稱為「彈道飛沫」，因為它們沿直線飛行，並因受到地



心吸力影響而下落。附近（通常在6英尺範圍以內）的人們在吸入含有病毒的飛沫時被感染，或者由於患者在咳嗽和打噴嚏使得飛沫落在他們的眼睛、鼻子或嘴巴裡時，導致飛沫直接飛濺到附近的某位人士的面部、鼻子、眼睛和嘴巴裡，而這種情形通常發生在彼此相距6英尺距離以內時（飛沫傳播）。

- 較小飛沫或傳染性微粒。它們可以在空氣中漂浮一段時間，並/或在室內空氣氣流的作用下傳播超過6英尺的距離，尤其是在通風不良的封閉空間中。當逗留在同一空間的人們吸入這些較小而含有病毒的飛沫和微粒，或當含有病毒的飛沫或微粒落在他們的眼睛、鼻子或嘴巴上時，即使他們彼此之間的距離超過6英尺，也會受到感染。這些小飛沫有時被稱為「氣霧」或「生物氣霧」。

如果人們在觸摸已受病毒污染的表面（亦稱為傳染媒介）後再用同一個身體部位去碰觸眼睛、鼻子或嘴巴，COVID-19新型冠狀病毒也會藉此傳播，但這種情況並不常見。

### 預防措施

- 在您可以接種COVID-19新型冠狀病毒疫苗時，請盡快接種疫苗
- [經常使用肥皂和水清洗雙手](#)。如果沒有可用的肥皂和水，請使用含量至少60%乙醇或70%異丙醇的免洗酒精搓手液消毒雙手。
- [避免密切接觸](#)。盡量使自己與非同住的人士之間保持至少六英尺的身體距離。
- [佩戴口罩](#)。在公共場合以及周圍有非同住的人士時，用面罩遮住口鼻。
- 定期對經常接觸的表面進行[清潔和消毒](#)。
- [每天自我監測健康狀況](#)。要警惕，注意自己是否有出現發燒、咳嗽、呼吸急促或其他的症狀。如果您有出現任何症狀，請留在家中。

## 安全出行的實行方法

當您離開家時，必須採取以下措施，使感染風險降到最低。

### 若您生病，請留在家中

如果您有出現任何COVID-19新型冠狀病毒的症狀，或曾與COVID-19新型冠狀病毒患者有過密切接觸（在24小時內在彼此6英尺的範圍內相處至少總共15分鐘的時間），或者如果您正在等待檢測結果，那麼您應該留在家中，並遵循隔離和檢疫隔離的指引。如果您已接種COVID-19新型冠狀病毒疫苗，請參閱網址：[www.sfdcp.org/quarantineaftervaccination](http://www.sfdcp.org/quarantineaftervaccination)，以詳細了解您是否需要進行檢疫隔離。

如果您必須離開住處去尋求醫療護理，而共享車輛/公共交通工具是您唯一的選擇，請遵循以下所有詳細規定的安全出行實行方法。如需尋求緊急護理，請致電911。

在非緊急情況下的醫療護理服務需要提前預約；除了需要親身前往現場就醫，可能還有其他的替代方式。請聯絡您的醫療保健提供者，以確定遙距醫療是否可作為一種選擇。如果您需要接受COVID-19新型冠狀病毒檢測，請選擇在您家附近的檢測站進行。

### 規劃您的路線

- 在出門之前，請考慮規劃好前往目的地所必需的出行方式和路線。



- 請盡可能步行、騎自行車或騎小型機車前往您的目的地，以便為沒有其他交通工具選擇的人士在乘坐公共交通工具時彼此之間可以保持更安全的身體距離。
- 請查詢 [三藩市交通局 \(San Francisco Municipal Transportation Agency, SFMTA\) 網站](#)，以了解服務和程序變更的最新資訊，特別在您有可能需要額外幫助的情況下更需要事先查閱相關資訊。
- 請查閱SFMTA三藩市交通局的網頁，以參閱 [乘客人數的相關數據](#)，以便規劃較不擁擠的出行路線和時間。
- 考慮使用非接觸式票價支付方式，例如使用路路通 (Clipper) 卡或城市鐵路 (Municipal Railway, Muni) 手機應用程式。您也可以是在出行前在網上預購車票。SFMTA三藩市交通局網站上有提供 [票價和支付方式的相關資訊](#)。

## 需要佩戴口罩

根據 [聯邦](#) 和 [地方](#) 公共衛生局命令的規定，所有乘坐公共交通工具的乘客必須一直佩戴口罩。適當地貼合面部並且有過濾作用的口罩既能保護佩戴者，也能保護其他人，以防出現有佩戴者在不知不覺中已被感染，但他們沒有出現症狀的情況。美國疾病控制及預防中心 (Centers for Disease Control, CDC) 有提供 [關於面罩的更多資訊](#)，而SFDPH（三藩市公共衛生局）所提供的資訊是可在網址 [www.sfdcp.org/ppe](http://www.sfdcp.org/ppe) 查閱。

- 將口罩遮蓋您的口鼻，並固定在您的下巴下方。確保口罩緊密貼合您的面部兩側，並沒有任何縫隙。
- 以下為適當並且受到推薦的口罩類型：
  - 兩層或雙層折疊的頸巾(gaiter)
  - 由2至3層緊密編織的透氣織物製成的布口罩
  - 緊密貼合面部的醫療手術（外科或一次性）口罩
  - 正版的KN95
  - 經美國國家職業安全及衛生研究所 (National Institute for Occupational Safety and Health, NIOSH) 批准的N95呼吸器
- 以下為不適當並且不被允許的面罩類型：
  - 圍巾
  - 滑雪口罩
  - 巴拉克拉瓦頭套(balaclavas)
  - 頭巾(bandanas)
  - 除非您有醫療豁免的許可，否則佩戴護面屏是不能代替佩戴口罩的，但可以佩戴護面屏以作為額外的保護。
- 年滿2歲以上的兒童必須佩戴口罩。詳情請參閱網址 <https://sf.gov/information/masks-and-face-coverings-coronavirus-pandemic>
- 以下人士不應該佩戴口罩：
  - 嬰兒和未滿2歲的兒童。
  - 任何有呼吸困難或昏迷的人士。
  - 不能正常活動或由於其他原因而無法在沒有他人協助的情況下除下面罩的人士。

根據 [聯邦交通運輸命令](#) 的規定，不允許在乘搭公共交通工具時佩戴這些類型的面罩，但可以在適當的口罩上疊加佩戴。



### 實行手部衛生和呼吸禮儀。

- 在乘坐公共交通工具的之前和之後，請使用肥皂和水清洗您的雙手至少20秒的時間，或使用至少含有60%乙醇或70%異丙醇的免洗酒精搓手液消毒雙手。
- 在抵達您的目的地後，再度使用肥皂和水洗手至少20秒的時間，或在抵達後盡快使用至少含有60%乙醇或70%異丙醇的免洗酒精搓手液消毒雙手。
- 避免用未經洗淨的手觸摸眼睛，鼻子和嘴巴。
- 在咳嗽和打噴嚏時，請使用紙巾遮掩口鼻，或用手肘內側遮掩口鼻。將用過的紙巾丟進垃圾桶，並立即用肥皂和水洗手至少20秒的時間，或使用至少含有60%酒精的免洗酒精搓手液消毒雙手。

#### 在公共交通工具上保持身體距離的訣竅：

- 遠離車門，以方便其他人上車落車。
- 盡可能在自己和其他乘客之間保留一排空置的座位。
- 請留意標明正確身體距離的標誌。
- 避免與您非同住的其他乘客面對面坐著或站著

### 實行保持身體距離的準則

- 切勿站立在或坐在車輛司機6英尺的範圍之內。
- 盡可能與非同住的人士之間保持至少6英尺的距離。
- 乘坐車輛時向車輛後方移動，以便讓年長的乘客和行動不便的乘客有座位可坐，並盡可能與劃定給他們的地方保持一定的身體距離。
- 避免成群聚集，並盡可能遠離擁擠的地方，特別是在轉運站和停車站。

### 上車和落車

- 請盡可能從後車門上車和落車。等待乘客下車後，再嘗試上車。
- 乘坐輪椅或有其他無障礙設施需求的乘客應該從前車門上車，以便司機可以在該處協助他們使用傾斜坡道或跪椅。

### 保持車窗的打開

盡可能打開所有車窗，讓空氣流通。這有助於分散潛在空氣中的病毒飛沫。

- 即使戶外天氣寒冷，乘客也應避免關閉車窗—穿著暖和的衣服，如此一來開著車窗也能保持舒適。
- 下雨或空氣質素差時，可以關閉車窗。

### 乘搭公共交通工具時請保持緘默

避免不必要的談話可以減少傳播感染性飛沫的可能性。唱歌、大聲交談和大聲喊叫也會產生大量的飛沫，並提高傳播COVID-19新型冠狀病毒的風險。

- 在說話時，請盡量縮短談話的時間，並以輕聲談話。
- 如果您需要說話，請使用您的口罩遮掩鼻子和嘴巴。



## 請保護較容易會患上 COVID-19 新型冠狀病毒重症的人士免於受到感染。

對於有 [較高風險會患上 COVID-19 新型冠狀病毒重症的個別人士](#)，例如年長人士、殘障人士，以及任何年齡並患有嚴重 [潛在疾病](#) 的人士，應限制他們的出行。

- 如果您屬於高危人士並且需要乘搭公共交通工具，可以考慮佩戴 N95 口罩，以獲得更大的保護。
- SFMTA 三藩市交通局有提供 [必要行程儲值卡 \(Essential Trip Card\)](#)，以幫助年長人士和殘障人士在乘搭交通工具時支付必要出行的費用。請致電 311 或瀏覽網站 [SFMTA.com/ETC](https://www.sfmta.com/ETC) 以獲得有關必要行程儲值卡的更多資訊。
- [出門採購計劃 \(Shop-a-Round\)](#) 是 SFMTA 三藩市交通局提供的一項服務，為已登記的年長人士和殘障人士在往返食品雜貨店時提供低收費的接駁車或補貼他們使用出租車的費用。

在乘搭這些替代公共交通工具的車輛時，請採取與乘搭公共交通工具時相同的安全預防措施。佩戴面罩，盡可能地實行保持身體距離的準則，打開車窗，並且在進行行程的之前和之後清洗雙手。

## 常見問題與解答

**問：如果我看到其他乘客沒有佩戴口罩或佩戴口罩的方式不正確，該怎麼辦？**

答：如果您覺得不安全，應該移動到車內離該名乘客較遠的其他位置，即是會讓您感到更加安全的位置。如果您發現某特定公共交通線路或車站的乘客經常不遵守佩戴口罩的命令，請聯絡 SFMTA 三藩市交通局。您亦可以致電 311，或瀏覽此網址：[SFMTA.com/getting-around/muni/muni-feedback](https://www.sfmta.com/getting-around/muni/muni-feedback) 去了解更多資訊。我們並不建議乘客本身去要求其他乘客佩戴口罩。在某些情況下，他們可能有記錄在案的醫療狀況，而該狀況不允許他們佩戴口罩。雖然我們建議 2 至 9 歲的兒童佩戴口罩，但法律並沒有規定他們這樣做。

**問：如果我需要幫助或發現車輛上有存在的問題，我可以與車輛的司機交談嗎？**

答：最好一直盡量減少與車輛的司機進行溝通，以便他們能夠安全地操作車輛。但如果有需要，您可以隨時與車輛的司機交談。請謹記，要站在離司機至少 6 英尺距離遠的地方，不要除下或拉下您的面罩，也不要提高音量至超過司機可以聽到的程度。

**問：有很多人一起坐得很近。我應該為此而提高警覺嗎？**

答：聚集在一起的人士有可能是屬於同一個住處的成員。只要確定您能夠與該群體保持充分的身體距離即可。

**問：有沒有其他措施可以讓我的出行更加安全？**

答：一項簡單的措施是隨身攜帶免洗酒精搓手液。您也可以使用消毒濕巾來清潔您必須接觸的表面。眼鏡、護目鏡或護面屏等護目用具可提供另一層安全保障，但請一直謹記，這些用具都不能代替佩戴口罩。

**問：是否有系統可以通知我任何潛在的接觸風險？**

答：您可以下載並註冊 CA Notify（加州通知系統），這是我們阻止病毒傳播的另一種方式。CA Notify（加州通知系統）（網址：[canotify.ca.gov](https://www.canotify.ca.gov)）是您可以在智能手機上添加的應用程式。它使用藍牙技術來辨認您和您的手機何時與感染了 COVID-19 新型冠狀病毒的其他人有過近距離接觸，以幫助預防該病毒在我們的社區中傳播。



即使您正在使用CA Notify（加州通知系統），並且您的檢測結果呈陽性，您的診斷結果也不會與其他人士分享。但是，如果與您有過密切接觸的其他人士也註冊使用了該應用程式，他們便會被告知他們曾接觸過該病毒。他們會得知接觸病毒的日期，但不會得知具體時間、地點或患者的身分。如果您正在使用CA Notify（加州通知系統），並且接觸過檢測結果呈陽性的人士，而該人士已將檢測結果輸入到應用程式中，您就會得知接觸病毒的日期，但不會得知具體時間、地點或患者的身分。CA Notify（加州通知系統）可以透過Apple和Google取得。請參閱網址 [canotify.ca.gov](https://canotify.ca.gov) 以獲得更多資訊。

**問：如果我已經註冊了CA Notify（加州通知系統），我應該怎麼做？**

答：CA Notify（加州通知系統）（網址：[canotify.ca.gov](https://canotify.ca.gov)）是您可以在智能手機上添加的應用程式。它使用藍牙技術來識別您和您的手機何時與感染了COVID-19新型冠狀病毒的其他人士有過近距離接觸。如果您在取得COVID-19新型冠狀病毒檢測呈陽性的結果之前已經註冊了CA Notify（加州通知系統），請輸入您的檢測結果，以幫助阻止病毒在我們的社區中傳播。如果您正在使用CA Notify（加州通知系統）並且檢測結果呈陽性，我們鼓勵您透過設置將由簡訊傳送給您的加州公共衛生局（Department of Public Health, DPH）代碼輸入到您的應用程式中。您的診斷結果不會與他人共享。但是，如果與您有過密切接觸的其他人士也註冊使用了該應用程式，他們便會被告知他們曾接觸過該病毒。他們會得知接觸病毒的日期，但不會得知具體時間、地點或患者的身分。

### 警告：請保持謹慎

按照加州政府的建議，三藩市將由2021年3月3日起依照加州政府對紅色級別（Red Tier）區域所制定的標準而重新開放。重新開放的決定將在COVID-19新型冠狀病毒傳播的公共衛生風險與經濟和心理健康壓力的公共健康風險之間保持平衡。

儘管COVID-19新型冠狀病毒患病率已經下降，但您會接觸到的人士仍有可能患有COVID-19新型冠狀病毒。大多數COVID-19新型冠狀病毒的感染是由無疾病症狀的人士所引起的。我們還證實了三藩市灣區（Bay Area）出現了新的、傳染性更強的變種病毒，而其中一些變種病毒更有可能導致未接種疫苗的人士患上重症和死亡。開放這些行業並非完全意味著這些活動會「安全無虞」。

我們已盡最大努力制定指引，以幫助這些活動和行業為工作者和公眾提供更安全的環境。然而，這需要每個人都各盡所能，以盡可能確保這些活動的安全性，其中的方式包括佩戴口罩以遮掩口鼻（特別是在說話的時候）、盡量避免在室內環境中活動、和與您不同住的人士之間保持至少6英尺的距離、盡量避免與他人聚集在一起和聚會，如果一定要聚會，盡量減少和與您不同住的人士相處的時間、如果患病請接受檢測並進行隔離，並且遵循開放商業所要求的其他衛生規定。有較高風險會容易患上COVID-19新型冠狀病毒重症的人士，例如未接種疫苗的年長者和有健康風險而未接種疫苗的人士，以及和他們同住或照顧他們的人士，現在被要求暫時延遲與他們同住以外的其他人士一起參加活動，因為在這些活動中，採取佩戴口罩作為保護措施和保持社交距離可能會有困難，特別是在室內或擁擠的空間更是如此。

### 資料來源

隨時了解現時情況。資訊更變極快。您可以在以下網址查閱實用資料：

- 三藩市公共衛生局 (SFPDH)
  - 網址：<https://www.sfdcp.org/covid19>



- 加州COVID-19新型冠狀病毒行業指引：[Public and Private Passenger Carriers, Transit, and Intercity Passenger Rail](#)（公營和私營客運公司、交通運輸，以及城際客運鐵路）
- 三藩市交通局：[COVID-19新型冠狀病毒的發展及應對](#)
- 美國疾病控制及預防中心：
  - [在使用交通工具時保護自己](#)
  - [了解您的出行風險](#)
  - [COVID-19新型冠狀病毒疫情肆虐期間的國內旅行](#)
- 大都會交通委員會的藍絲帶運輸特別工作組 (Blue Ribbon Transit Task Force, Metropolitan Transit Commission)：[Riding Together: Bay Area Transit Plan](#)（共同乘搭：灣區交通計劃）
- 美國公共交通協會 (American Public Transit Association)：[COVID-19 Resource Hub](#)（[COVID-19 新型冠狀病毒資源中心](#)）