



## Guía provisional: viajar en transporte público

5 de marzo de 2021

La siguiente guía fue desarrollada por el Departamento de Salud Pública de San Francisco para que la usen los pasajeros en sistemas de transporte público. Se publicará en <https://www.sfc-dcp.org/>. Esta guía provisional podría modificarse conforme cambie la información, la transmisión en la comunidad y la disponibilidad del equipo de protección personal (Personal Protective Equipment, PPE) y de pruebas.

### Resumen de los cambios desde la versión del 15 de enero de 2021

Actualización de los requisitos de mascarillas debido a la [Orden Federal de Tránsito](#):

- Las bufandas, las capuchas para esquiar, los pasamontañas y las bandanas NO SON cubiertas faciales ADMISIBLES al usar el transporte público.
- Únicamente las mascarillas de tela de varias capas, las mascarillas de procedimientos o quirúrgicas y las polainas de doble capa se consideran cubiertas faciales apropiados en el transporte público

**PÚBLICO:** Público general que viaja en transporte público.

**ANTECEDENTES:** Viajar en transporte público es una actividad importante y esencial. La intención de esta guía es ayudar a los pasajeros de transporte público a comprender los riesgos relativos y a saber cómo abordar esos riesgos. **Por lo general, las actividades en entornos cerrados tienen riesgos mucho más altos de transmisión del COVID-19.** Entre más tiempo se esté adentro, más alto es el riesgo. La Guía de riesgos de espacios en interiores durante la pandemia de COVID-19 (incluye bibliografía) puede encontrarse en [sfc-dcp.org/indoorrisk](https://www.sfc-dcp.org/indoorrisk)

Una gran parte de esta guía se basa en prácticas compartidas y algunos de los conceptos son específicos de la ciudad y el condado de San Francisco. Otras agencias de transporte público, ciudades y condados pueden tener pautas diferentes. Consulte su ciudad y condado local para conocer las pautas que estos tengan. Debido a que muchas personas con COVID-19 no tienen síntomas de la enfermedad, es posible que no sepa si usted o las personas con las que se encuentra están en riesgo de transmitir el COVID-19. Al usar el transporte público, al igual que con cualquier actividad permitida o esencial durante la pandemia de COVID-19, es importante que todos sigan la guía recomendada para evitar su transmisión.

Si está interesado en obtener más información sobre el uso seguro de otros medios de transporte, como transporte para personas discapacitadas, viaje compartido, uso compartido del automóvil, bicicletas o escúteres compartidos o personales, visite [sfc-dcp.org/cdc-transportation](https://www.sfc-dcp.org/cdc-transportation)

Si debe viajar fuera del Área de la Bahía en avión, tren o automóvil, consulte [sfc-dcp.org/cdc-travel](https://www.sfc-dcp.org/cdc-travel)

## Aspectos básicos del COVID-19

### ¿Cómo se propaga el COVID-19?

Actualmente, se sabe que el COVID-19 se transmite principalmente de persona a persona a través del aire, por gotículas que contienen el virus que se encuentran en el aliento de alguien con COVID-19. Esas gotículas ingresan al aire cuando la persona respira. Incluso, una cantidad mayor de gotículas puede entrar al aire cuando las personas infectadas hablan, cantan, tosen o estornudan. Es posible que las personas con COVID-19 no presenten ningún síntoma y exhalen gotículas que contienen el virus que



puede infectar a otras personas. La transmisión puede ocurrir a través de:

- Gotas. Estas gotas, que son más grandes, con frecuencia se denominan “gotas balísticas” porque viajan en línea recta y caen por la gravedad. Las personas que se encuentran cerca, generalmente a menos de seis pies, se infectan cuando respiran estas gotículas o si les caen en los ojos, la nariz o la boca; al toser y estornudar son impulsadas directamente a la cara, la nariz, los ojos y la boca de alguien que está cerca: por lo general, a menos de seis pies (transmisión por gotículas).
- Gotículas o partículas infecciosas pequeñas. Pueden flotar en el aire durante cierto tiempo o viajar más de 6 pies en corrientes de aire en interiores, en especial en lugares cerrados con poca ventilación. Las personas que comparten el mismo espacio se infectan cuando respiran estas gotículas y partículas pequeñas, o cuando las gotículas o partículas les caen en los ojos, la nariz o la boca, incluso si las personas se encuentran a más de 6 pies de distancia. En ocasiones, a estas gotículas se les conoce como “aerosoles” o “bioaerosoles.”

El COVID-19 también se puede propagar si una persona se toca los ojos, la nariz o la boca después de tocar una superficie contaminada (también conocida como fómite); sin embargo, esto no es tan común.

## Prevención

- Reciba la vacuna contra el COVID-19 cuando esté disponible para usted
- [Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón](#). Si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante para manos que contenga por lo menos el 60 % de etanol o el 70 % de isopropanol.
- [Evite el contacto cercano](#). En la medida de lo posible, mantenga un distanciamiento físico de por lo menos seis pies entre usted y las personas que no viven en su hogar.
- [Use una cubierta facial](#). Cúbrase la boca y la nariz con una cubierta facial cuando se encuentre en lugares públicos y cuando esté cerca de personas que no viven en su hogar.
- [Limpie y desinfecte](#) regularmente las superficies que se tocan con frecuencia.
- [Vigile su salud diariamente](#). Esté alerta ante síntomas como fiebre, tos, dificultad para respirar u otros síntomas. Si presenta alguno de estos síntomas, quédese en casa.

## Prácticas para viajar con seguridad

Es importante que tome las siguientes medidas para minimizar el riesgo al salir de casa.

### Quédese en casa si está enfermo

Si tiene algún síntoma del COVID-19 o ha estado en contacto cercano (a menos de 6 pies durante al menos 15 minutos durante un periodo de 24 horas) con una persona con COVID-19 o está esperando los resultados de la prueba, debe permanecer en casa y seguir la guía de aislamiento y cuarentena. (Si recibió la vacuna contra el COVID-19, lea más información sobre si necesita ponerse en cuarentena en [www.sfcdcp.org/quarantineaftervaccination](http://www.sfcdcp.org/quarantineaftervaccination)).

Si debe salir de su casa para buscar atención médica y el transporte público o compartido es su única opción, siga todas las prácticas de seguridad que se describen a continuación. Para atención de emergencia, llame al 911.



Para atención médica que no sea de emergencia, programe una cita con anticipación; es probable que haya alternativas a las consultas en persona. Comuníquese con su proveedor de atención médica para determinar si la telemedicina puede ser una opción. Si necesita una prueba del COVID-19, seleccione un sitio en donde le puedan hacer la prueba cerca de su casa.

### Planee su ruta

- Antes de aventurarse, considere planear qué métodos de transporte y rutas necesitará para llegar a su destino.
- Siempre que sea posible, camine, ande en bicicleta o tome un escúter hasta su destino para permitir que quienes no tienen otras opciones para sus viajes esenciales tengan la posibilidad de un mayor distanciamiento físico.
- Consulte el [sitio web de la Agencia de Transporte Municipal de San Francisco \(San Francisco Municipal Transportation Agency, SFMTA\)](#) para obtener la información más reciente sobre los cambios en el servicio y los procedimientos, especialmente en caso de que usted necesite más ayuda.
- Consulte el sitio web de la SFMTA para conocer los [datos sobre los números de pasajeros](#) y así planificar rutas y horarios con menos gente.
- Considere usar un método para para pagar peajes sin contacto, como la tarjeta Clipper o la aplicación móvil Muni. También puede comprar por adelantado sus boletos en línea antes de viajar. El sitio web de la SFMTA proporciona [información sobre tarifas y métodos de pago](#).

### Las cubiertas faciales son obligatorias

Todos los pasajeros que utilicen el transporte público deberán usar mascarillas todo el tiempo, según lo exigen las órdenes de salud [federal](#) y [local](#). Las mascarillas con el ajuste y la protección de filtración adecuados protegen tanto al usuario como a otras personas en caso de que el usuario esté infectado sin saberlo, pero sin presentar síntomas. Los centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) tienen [más información sobre las cubiertas faciales](#) y la información del Departamento de Salud Pública de San Francisco (San Francisco Department of Public Health, SFDPH) está disponible en [www.sfdcp.org/ppe](http://www.sfdcp.org/ppe)

- Colóquese la mascarilla sobre la nariz y boca, y fijela bajo su barbilla. Asegúrese de que se ajuste perfectamente a los lados de su cara sin espacios.
- Las mascarillas adecuadas y recomendadas son:
  - una **polaina** de doble capa o doble pliegue
  - **mascarillas de tela** hechas de 2 o 3 capas de tela transpirable de tejido hermético
  - **mascarillas para procedimientos médicos** (quirúrgicas o desechables) que se ajustan bien a su cara
  - **KN95** auténtico
  - respirador N95 aprobado por el Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional (National Institute for Occupational Safety and Health, NIOSH)
- Las cubiertas faciales NO adecuadas y NO permitidas son:
  - Bufandas.
  - Capuchas para esquiar.
  - Pasamontañas.

No se permiten en el transporte por [orden federal](#), sin embargo, se pueden utilizar sobre una mascarilla



- Paliacates.
- A menos que tenga una exención médica, una careta no sustituye a una cubierta facial, pero sí puede usarse como protección adicional.
- Los niños mayores de 2 años deben usar una cubierta facial. <https://sf.gov/information/masks-and-face-coverings-coronavirus-pandemic>
- No se deben colocar cubiertas faciales en las siguientes personas:
  - bebés y niños menores de 2 años
  - cualquier persona que tenga problemas para respirar o esté inconsciente
  - cualquier persona que esté incapacitado o no pueda quitarse la cubierta facial sin ayuda

### **Practique la higiene de manos y la etiqueta respiratoria.**

- Antes y después de viajar en transporte público, lávese las manos con agua y jabón durante por lo menos 20 segundos o use un desinfectante de manos que contenga por lo menos 60 % de etanol o 70 % de isopropanol.
- Cuando haya llegado a su destino, lávese las manos de nuevo con agua y jabón durante por lo menos 20 segundos o use un desinfectante de manos que contenga por lo menos 60 % de etanol o 70 % de isopropanol 60 % tan pronto como le sea posible.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sucias.
- Cúbrase cuando tosa o estornude con un pañuelo desechable o use la parte interna del codo. Tire los pañuelos desechables usados en la basura y lávese las manos inmediatamente con agua y jabón durante por lo menos 20 segundos o use un desinfectante para manos con por lo menos 60 % de alcohol.

**Consejos para respetar el  
distanciamiento físico en los  
vehículos de transporte público:**

- Aléjese de las puertas del vehículo para que sea más fácil para otros subir y bajar de él.
- Si es posible, trate de que haya una fila de asientos libre entre usted y otros pasajeros.
- Preste atención a las señales que indiquen el correcto distanciamiento.
- Evite sentarse o pararse frente a frente con

### **Practique el distanciamiento físico**

- No se pare ni se siente a menos de 6 pies del operador del vehículo.
- En la medida de lo posible, manténgase por lo menos a 6 pies de las personas que no vivan con usted.
- Vaya hacia la parte trasera del vehículo para permitir que los pasajeros mayores y los pasajeros con problemas de movilidad se puedan sentar distanciados físicamente en su área designada cuando sea posible.
- Evite juntarse en grupos y manténgase alejado de los espacios en donde haya mucha gente cuando le sea posible, especialmente en las estaciones y paradas de transporte.

### **Subir y bajar**

- Si es posible, suba y baje de los autobuses por las puertas traseras. Espere a que los pasajeros



bajen antes de que usted intente subir.

- Los pasajeros en silla de ruedas o con otras necesidades de accesibilidad deben subir por la puerta principal en donde el operador puede ayudar con la rampa o el sistema de inclinación.

### **Mantenga las ventanas abiertas**

Abra todas las ventanas para permitir que el aire circule siempre que sea posible. Esto ayuda a dispersar las posibles gotículas con el virus.

- Los pasajeros deben evitar cerrar las ventanas, incluso si hace frío afuera; vístase con ropa abrigadora a fin de que pueda permanecer cómodo con las ventanas abiertas.
- Las ventanas se pueden cerrar cuando llueva o cuando la calidad del aire sea mala.

### **Viaje en silencio**

Evitar conversaciones innecesarias reducirá la posible transmisión de gotículas infecciosas. Cantar, conversar en voz alta y gritar también crean un gran volumen de gotículas y un mayor riesgo de transmisión del COVID-19.

- Cuando hable, mantenga las conversaciones al mínimo y a un volumen bajo.
- Si necesita hablar, mantenga la mascarilla sobre la nariz y la boca.

### **Proteja a las personas que tienen riesgo de enfermarse gravemente a causa del COVID-19.**

Las personas que corren un [mayor riesgo de enfermarse gravemente a causa del COVID-19](#), como los adultos mayores, las personas con discapacidades y las personas de cualquier edad que tengan [afecciones médicas subyacentes graves](#), deben limitar sus viajes.

- Si usted corre un mayor riesgo, pero debe viajar en transporte público, considere usar una mascarilla N95 para tener un mayor nivel de protección.
- La SFMTA ofrece una [tarjeta para viajes esenciales](#) que ayuda a los adultos mayores y a las personas con discapacidades a realizar y pagar viajes esenciales. Obtenga más información sobre la tarjeta para viajes esenciales llamando al 311 o en línea en [SFMTA.com/ETC](#)
- [Shop-a-Round](#) (Ir de compras) es un servicio de la SFMTA que ofrece a las personas mayores y a las personas con discapacidades registradas un servicio de traslado a bajo costo o un viaje en taxi subsidiado hacia y desde la tienda de comestibles.

Tome las mismas precauciones de seguridad con estas alternativas de viaje que tomaría al usar el transporte público. Use una cubierta facial, practique el distanciamiento físico tanto como le sea posible, abra las ventanas y lávese las manos antes y después de viajar.

## Preguntas frecuentes

**P. ¿Qué debo hacer si veo a otro pasajero sin una cubierta facial o si lo está usando de manera incorrecta?**

R. Si no se siente seguro, debe trasladarse a otro lugar del vehículo que esté más alejado del pasajero y en donde usted se sienta más seguro. Si nota que hay un patrón de pasajeros que regularmente no cumplen la orden de uso de cubierta facial en una línea o parada de transporte en particular,



comuníquese con la SFMTA. Puede llamar al 311 o visitar [SFMTA.com/getting-around/muni/muni-feedback](https://www.sfmta.com/getting-around/muni/muni-feedback). No se recomienda que los pasajeros soliciten a otro pasajero que use una cubierta facial. En algunos casos, pueden tener una afección médica documentada que no les permite usarla. Aunque recomendamos que los niños de 2 a 9 años usen cobertura facial, no están obligados legalmente a hacerlo.

**P. ¿Puedo hablar con el operador del vehículo si necesito ayuda o si observo un problema a bordo del vehículo?**

R. Siempre lo mejor es mantener la comunicación con los operadores del vehículo al mínimo para que puedan operar el vehículo de forma segura. Sin embargo, siempre puede hablar con los operadores de los vehículos si surge la necesidad de hacerlo. Recuerde estar por lo menos a 6 pies de distancia, no se quite ni baje la cobertura facial y no hable más fuerte de lo necesario para que el operador lo escuche.

**P. Hay muchas personas sentadas juntas. ¿Me debo alarmar?**

R. Es posible que las personas que están muy juntas pertenezcan al mismo hogar. Solo asegúrese de que sea suficiente la distancia física a la que se mantiene del grupo.

**P. ¿Hay otras medidas que pueda tomar para hacer que el viaje sea más seguro?**

R. Una medida sencilla es llevar consigo desinfectante para manos. También puede utilizar toallitas desinfectantes para limpiar las superficies con las que debe entrar en contacto. Las protecciones para los ojos, como anteojos, gafas o caretas, ofrecen un nivel de seguridad adicional, pero siempre tenga en mente que no sustituyen a una cubierta facial.

**P. ¿Hay algún sistema que me pueda notificar sobre posibles exposiciones?**

R. Puede descargar y registrarse en “CA Notify”, que es otra forma de evitar la propagación. CA Notify ([canotify.ca.gov](https://canotify.ca.gov)) es una aplicación que puede descargar en su teléfono inteligente. CA Notify utiliza tecnología Bluetooth que identifica cuando usted y su teléfono han estado cerca de personas infectadas con COVID-19 para ayudar a detener la propagación de este virus en nuestra comunidad.

Si utiliza CA Notify y resulta positivo, no compartiremos su diagnóstico con otras personas. Sin embargo, si otras personas que tuvieron contacto cercano con usted también están registradas en la aplicación, se les informará que estuvieron expuestas. Se les informará la fecha de la exposición, pero no la hora, el lugar ni la identidad. Si usted utiliza CA Notify y estuvo expuesto a una persona que resultó positiva e ingresó dicho resultado en la aplicación, a usted se le informará la fecha de la exposición, pero no la hora, el lugar ni la identidad. CA Notify está disponible para Apple y Google. Ingrese a [canotify.ca.gov](https://canotify.ca.gov) para obtener más información.

**P. ¿Qué debo hacer si ya estoy inscrito en CA Notify?**

R. CA Notify ([canotify.ca.gov](https://canotify.ca.gov)) es una aplicación que puede descargar en su teléfono inteligente. Utiliza tecnología Bluetooth que identifica cuando usted y su teléfono han estado cerca de personas infectadas con COVID-19. Si ya estaba inscrito en CA Notify antes de obtener su resultado positivo de la prueba de COVID-19, ingresar su resultado de la prueba ayuda a detener la propagación del virus en nuestra comunidad. Si usted utiliza CA Notify y tiene un resultado positivo, le recomendamos que ingrese el código del Departamento de Salud Pública de California (Department of Public Health, DPH) que se le envió por de mensaje de texto en su aplicación a través de la configuración. Su diagnóstico no se compartirá con otras personas. Sin embargo, si otros usuarios de la aplicación



tuvieron contacto cercano con usted, se les informará que han estado expuestos al virus. Se les informará la fecha de la exposición, pero no la hora, el lugar ni la identidad.

### ALERTA: Siga siendo cauteloso

De acuerdo con las recomendaciones del estado, San Francisco reabrirá en el nivel rojo del estado a partir del 3 de marzo de 2021. La decisión de reapertura equilibra los riesgos para la salud pública que se derivan de la transmisión del COVID-19 con los riesgos para la salud pública del estrés económico y mental.

A pesar de que las tasas de casos de COVID-19 han disminuido, existe el riesgo de que las personas con las que entre en contacto puedan tener COVID-19. La mayoría de las infecciones por COVID-19 son causadas por personas que no presentan síntomas de la enfermedad. También hemos confirmado que hay nuevas variantes del virus más contagiosas en el Área de la Bahía de San Francisco y que algunas de estas variantes son más propensas a causar una enfermedad grave y la muerte en personas que no se han vacunado. La apertura de sectores no significa necesariamente que estas actividades sean “seguras”.

Nos hemos esforzado al máximo para crear pautas que ayuden a estas actividades y sectores a proporcionar entornos más seguros para los trabajadores y el público. Sin embargo, esto requiere que todos pongan de su parte para que estas actividades sean lo más seguras posible, lo que incluye el uso de mascarillas que cubran la boca y la nariz, especialmente cuando se habla, evitar en la medida de lo posible los espacios cerrados, mantener una distancia de por lo menos seis pies con las personas que no vivan con usted, evitar en la medida de lo posible las reuniones y los encuentros, y si es necesario reunirse, minimizar la cantidad de tiempo que pasa con las personas que no vivan con usted, hacerse la prueba y aislarse si está enfermo, y cumplir con los protocolos sanitarios adicionales que se exigen a los negocios abiertos. Se invita a las personas con riesgo de padecer una enfermedad grave por COVID-19, como los adultos mayores que no se han vacunado y las personas con riesgos de salud que no se han vacunado, así como a quienes viven con ellas o las cuidan, a que no participen en este momento en actividades con otras personas fuera de su hogar en las que pueda resultar difícil adoptar medidas de protección como el uso de mascarillas y el distanciamiento social, especialmente en interiores o en espacios concurridos.

### Recursos

Manténgase informado. La información está cambiando rápidamente. Puede encontrar recursos útiles en:

- Departamento de Salud Pública de San Francisco (SFDPH)
  - <https://www.sfcddp.org/covid19>
- Guía de la industria contra el COVID-19 del estado de California: [Public and Private Passenger Carriers, Transit, and Intercity Passenger Rail](#) (Transportistas públicos y privados de pasajeros, transporte público y tren de pasajeros interurbano)
- Agencia de tránsito municipal de San Francisco: [COVID Developments & Response](#) (Desarrollos y respuesta ante el COVID)
- Centros para el Control de Enfermedades:
  - [Protect Yourself When Using Transportation \(Protéjase cuando utilice el transporte\)](#)
  - [Know Your Travel Risk \(Conozca los riesgos que corre al viajar\)](#)



- [Domestic Travel During the COVID-19 Pandemic \(Viajes nacionales durante la pandemia de COVID-19\)](#)
- Fuerza de trabajo de tránsito Blue Ribbon, Comisión Metropolitana de Transporte Público: [Riding Together: Bay Area Transit Plan](#) (Viajar juntos: plan de transporte público del Área de la Bahía)
- Asociación Estadounidense de Transporte Público: [COVID-19 Resource Hub](#) (Centro de recursos sobre el COVID-19)