

# SU GUÍA PARA GARANTIZAR UN VIAJE SEGURO

*Aquí hay algunos consejos generales para protegerse a sí mismo y a los demás durante sus viajes al trabajo*

## Consejos Generales

- Lávese las manos con agua y jabón por lo menos 20 segundos (o use un desinfectante de manos) después de su viaje.
- Si está enfermo o ha estado en contacto con alguien que está enfermo, quédese en casa y evite usar modos de transporte compartido
- Verifique la calidad del aire (AQI) local en [Spare the Air](#): regístrese para recibir alertas
- Planifique y registre viajes en la plataforma STAR de Commute.org y conéctese con nuestras aplicaciones asociadas (Commute Tracker, Waze, Scoop, Strava)

## Bicicleta y Caminar

- Dale espacio a los demás en caminos y senderos.
- Esté preparado: traiga equipo adecuado para el clima y productos desinfectantes
- Use una máscara facial en caso de que inesperadamente necesite tomar el tránsito u otro viaje compartido
- Considere usar una mochila o un bolso para el manillar de bicicletas para llevar sus pertenencias

## Teletrabajo

- Comuníquese regularmente con su equipo
- Mantenga una rutina y establezca horarios de trabajo regulares, si es posible, para mantener un equilibrio entre el trabajo y el hogar
- Manténgase activo: haga ejercicio en casa o salga a caminar durante el día
- Manténgase adaptable: sea amable con usted mismo y con los demás en tiempos de cambio
- Consulte con su empleador sobre la obtención de materiales adicionales (monitor, ratón inalámbrico, etc.) para hacer que su entorno de teletrabajo sea más sostenible a largo plazo

## Carpool y Vanpool

- Reduzca el tamaño de su carpool para dejar más espacio entre los asientos
- Todos los pasajeros que viajan en automóvil deben usar una mascarilla mientras viajan
- Trate de compartir el viaje con las mismas personas constantemente
- Abra las ventanas para mejorar la ventilación.
- Apague el aire acondicionado del modo de recirculación para mejorar la ventilación
- Cree tableros de mensajes digitales / sociales para coordinar un carpool o vanpool con sus compañeros de trabajo

## Tránsito Público

- Use una mascarilla: se requieren revestimientos faciales para todos los pasajeros, incluso si están completamente vacunados
- Visite regularmente los sitios web de las agencias de tránsito para ver si hay modificaciones en rutas y horarios
- Preste atención a cualquier señalización especial que haya colocado la agencia
- Utilice su tarjeta Clipper para pagos sin contacto
- Mantenga el distanciamiento social mientras espera para entrar, abordar y salir
- Trate de mantener una fila vacía entre usted y otros pasajeros
- Sea flexible, ya que es posible que deba tomar un autobús o tren más tarde para cumplir con el distanciamiento social
- Si es posible, tome el tránsito fuera de las horas pico

## Micromovilidad

- Use una mascarilla para protegerse y proteger a los demás al pasar
- Use desinfectante para manos o toallitas para desinfectar el scooter o la bicicleta antes de usar
- Desinfecte su scooter o bicicleta nuevamente en su estación de entrega
- Evite tocar las superficies: use las opciones de pago sin contacto para alquilar un scooter o una bicicleta si está disponible

## MANTENTE CONECTADO CON NOSOTROS

Las condiciones pueden cambiar rápidamente. Manténgase informado y conectado con nosotros en las redes sociales para conocer las últimas noticias.

[supportcommute.org](https://supportcommute.org) • (650) 588-8170 • @SMCountyCommute  
[Facebook](#) • [LinkedIn](#) • [Twitter](#) • [YouTube](#) • [Instagram](#) • [E-Mail](#)

Commute.org

Última Actualización: Septiembre 18, 2020

# RECURSOS DE MOVILIDAD LOCAL PARA VIAJES

*Aquí hay algunos recursos útiles para navegar diariamente en San Mateo y más allá.*

## CONSEJOS GENERALES DE COMMUTE.ORG

- Para conocer las pautas generales, consulte el CDC y la [Association for Commuter Transportation](#)
- Consulta [Waze Carpool](#), [Scoop](#), y [Commute with Enterprise](#) para conocer las pautas específicas de viaje compartidos. Encuentre los enlaces a continuación.
- Manténgase actualizado sobre los protocolos para el uso de servicios de transporte, como [Lyft](#) y [Uber](#).

## RECURSOS Y DIRECTRICES DE COVID-19

### Commute.org

- [Actualizaciones sobre la respuesta y los recursos de COVID-19](#)
- [Página de información para el teletrabajo](#)
- [Horario de transporte de Shuttles](#)

### Condado de San Mateo

- [Información COVID-19 de ciudades](#)
- [Distanciamiento social durante COVID-19](#)
- [¿Qué es el rastreo de contactos? \(disponible en seis idiomas\)](#)
- [Campaña del condado de San Mateo: Nuestro regreso depende de todos nosotros](#)

### City/County Association of Governments - San Mateo County

- [C/CAG COVID-19 Recursos y Aspectos destacados](#)

### Association for Commuter Transportation (ACT)

- [Apoyo a los viajeros que regresan a los lugares de trabajo durante el COVID-19](#)
- [Consejos para establecer el teletrabajo](#)

### Asociación Estadounidense de Transporte Público (APTA)

- [Actualizaciones y recursos de APTA](#)

### Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)

- [Protéjase mientras usa el transporte público](#)

### Comisión Metropolitana de Transporte (MTC)

- [Recursos de la fuerza especial Blue Ribbon para la Recuperación de Tránsito](#)

### 511 Bay Area

- [Pautas de teletrabajo útiles para empleadores y empleados](#)

### RideAmigos

- Artículo: ["Reemplazo" de su viaje diario durante la pandemia de COVID"](#)

### Tránsito Público

- Actualizaciones de Caltrain: [declaraciones de COVID y comunicados de prensa oficiales](#)
- Actualizaciones de SamTrans: [Suscríbese a las actualizaciones de SamTrans](#)
- Actualizaciones de BART:
  - [Actualizaciones diarias relacionadas con COVID-19](#)
  - [Plan para dar la bienvenida a los pasajeros](#)

### Carpool & Vanpool

- Viaje diario con Enterprise: [respuesta al COVID-19](#)
- Waze: [Lineamientos de la comunidad de Waze Carpool](#)
- Scoop: [Lo que todos los empleadores deben comprender sobre el futuro del viaje diario estadounidense](#)

### Distrito de Gestión de la Calidad del Aire del Área de la Bahía (BAAQMD)

- [El compromiso de cortar el viaje diario](#)
- [Centro de intercambio de información sobre políticas de trabajo remoto](#)

## MANTENTE CONECTADO CON NOSOTROS

Las condiciones pueden cambiar rápidamente. Manténgase informado y conectado con nosotros en las redes sociales para conocer las últimas noticias.

[support@commute.org](mailto:support@commute.org) • (650) 588-8170 • @SMCountyCommute  
[Facebook](#) • [Linkedin](#) • [Twitter](#) • [YouTube](#) • [Instagram](#) • [E-Mail](#)

Commute.org

Última Actualización: Septiembre 18, 2020