



PERÚ

Ministerio  
de Educación

APRENDO  
en casa

Educación Básica Alternativa

## 1.er grado: Desarrollo Personal y Ciudadano

### SEMANA 15

# Precauciones para viajar en el transporte público

## Precauciones para viajar en el transporte público

¿Qué podemos hacer si necesitamos desplazarnos en transporte público? ¿Cómo protegerte y evitar el contagio en estos espacios? Conoce más en esta nota.

(...) las autoridades recomiendan mantener una distancia mínima de un metro entre las personas. Pero, ¿qué sucede si debemos usar el transporte público?

Esta parece ser una medida muy difícil de implementar en servicios como el Metropolitano, el Metro de Lima y líneas de ómnibus. En estas circunstancias, ¿qué debemos saber sobre las posibilidades de contraer el COVID-19 cuando nos desplazamos en transporte público? ¿Por qué este es considerado un alto foco infeccioso? ¿Qué precauciones tomar?

## Foco de infección

“El transporte nos pone en contacto directo con otras personas. Si alguien tose o estornuda y no se cubre adecuadamente, las gotitas que expulsa pueden estar infectadas con el COVID-19 u otro patógeno, y contagiar a quien esté más cerca”, señaló la Dra. Gabriela Salmón, investigadora en salud pública y profesora del Departamento de Ingeniería de la Pontificia Universidad Católica del Perú (PUCP).

“En Corea del Sur, se identificó al transporte público como uno de los espacios donde más se propagó el virus. Es lógico que esto suceda en un vagón de tren o en un bus donde los usuarios permanecen muy cerca durante más de 10 minutos”, dijo el Dr. Pablo Vega-Centeno, profesor e investigador del Departamento de Arquitectura de la PUCP.

## Superficies contaminadas

También hay riesgo de contagio al tocar superficies como pasamanos, asientos o puertas de un vehículo. “Si nos cubrimos con la mano al toser o estornudar, podemos trasladar esos patógenos a las superficies donde otros colocan sus manos. Estas luego van a los ojos, cara, boca o nariz”, dijo la experta en epidemiología.

Según Salmón, las investigaciones muestran que un virus puede sobrevivir hasta 4 horas en superficies de cobre, 24 en cartón, e incluso 2 o 3 días en plástico y acero inoxidable. “La limpieza y la desinfección de superficies de las unidades de transporte son básicas para disminuir la posibilidad de transmitir el virus”, añadió la investigadora, quien recalcó que se debe seguir la recomendación del lavado de manos por 20 segundos como medida de prevención.

### Estrategias de prevención en el transporte

“Además de utilizar protección (guantes o toallas húmedas) para tocar superficies, los buses no deben transportar personas de pie para poder mantener la distancia mínima de un metro entre personas”, consideró el profesor Vega-Centeno, especialista en urbanismo y movilidad. Su recomendación es incluso más rigurosa que la establecida por la Autoridad de Transporte Urbano para Lima y Callao (ATU), que permite que un máximo de 20 pasajeros estén de pie en los buses.

“Lo ideal sería ofrecer las unidades necesarias para que la gente tenga espacio suficiente. Esta debería ser una política en adelante. Además, deben cumplirse protocolos de limpieza y desinfección exhaustivos”, dijo la Mag. Mariana Alegre, profesora del Departamento de Ciencias de la Gestión PUCP y directora ejecutiva de Lima Cómo Vamos. Por el momento, como precaución, la especialista en transporte y movilidad en áreas urbanas recomendó evitar al máximo el uso de transporte público durante la cuarentena. Para realizar compras, es mejor acudir a lugares cercanos a pie o en bicicleta.

### ¿Cómo usar el transporte público?

Si es imprescindible desplazarte en transporte público (Metro de Lima, Metropolitano o bus), sigue las siguientes recomendaciones de la Autoridad de Transporte Urbano para Lima y Callao (ATU) del Ministerio de Transportes y Comunicaciones:

- Antes de salir y al llegar a tu destino, lávate las manos con jabón por un periodo mínimo de 20 segundos.
- Usa siempre mascarilla.
- Lleva toallitas limpiadoras o gel desinfectante con alcohol.
- Mantén una distancia de un metro con otros pasajeros.
- Reduce el contacto de manos con otros usuarios y conductores al pagar el servicio.
- Cúbrete con el antebrazo al estornudar y toser, y utiliza toallas de papel para limpiarte.
- No escupas en el piso y lleva una bolsa de plástico para las secreciones.
- Evita tocarte los ojos, la nariz o la boca.
- Sigue las otras recomendaciones del Ministerio de Salud e infórmate por canales oficiales.
- Acude al médico ante la sospecha de contagio.

Adaptado de:

<https://bit.ly/2YZqR51>