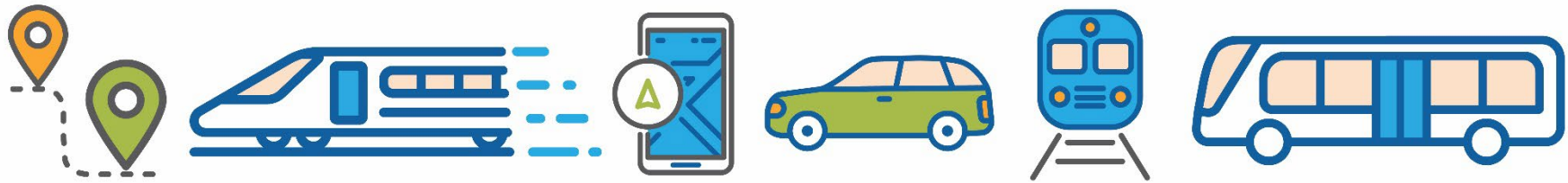


راهنمای «سفر خوب برای سالمندی خوب»



راهنمای جامع خدمات حمل و نقل
برای ساکنان شهرستان سن دیگو

تهیه شده توسط اعضای تیم Age-Friendly
تیم حمل و نقل و ارتباطات اجتماعی



COUNTY OF SAN DIEGO
HEALTH AND HUMAN SERVICES AGENCY



LIVE WELL
SAN DIEGO

فهرست مطالب

3.....	درباره راهنمای سفر خوب برای سالمندی خوب
7-4.....	منابع کلیدی حمل و نقل (FACT, MTS, NCTD, 511)
8.....	انواع خدمات
27-9.....	گزینه حمل و نقل بعدی خود را پیدا کنید
14-10.....	ارائه‌دهندگان خدمات در تمام مناطق
15.....	ارائه‌دهندگان خدمات در منطقه مرکزی
17-16.....	ارائه‌دهندگان خدمات در منطقه شرقی
24-18.....	ارائه‌دهندگان خدمات در منطقه ساحلی/داخلی شمالی
25.....	ارائه‌دهندگان خدمات در منطقه شمالی مرکزی
27-26.....	ارائه‌دهندگان خدمات در منطقه جنوبی
29-28.....	راهنمای فنی اپلیکیشن‌های گوشی‌های هوشمند
30.....	اپلیکیشن‌های ترانزیت و حمل و نقل
39-31.....	واژه‌نامه حمل و نقل
40.....	نقشه راه سالمندی

لطفاً توجه داشته باشید: برای دریافت به‌روزترین اطلاعات، لطفاً مستقیماً با تأمین‌کنندگان خدمات حمل و نقل تماس بگیرید.

درباره راهنمای «سفر خوب برای سالمندی خوب»

شهرستان سن‌دیگو دارای شبکه قدرتمندی از برنامه‌ها و خدمات حمل‌ونقل است که به سالمندان کمک می‌کند استقلال، توانایی جابه‌جایی و ارتباطات اجتماعی خود را حفظ کنند. به عنوان بخشی از طرح «نقشه راه سالمندی»، کارشناسان حوزه‌های حمل‌ونقل و ترانزیت، سالمندی و خدمات اجتماعی با همکاری یکدیگر «راهنمای سفر خوب برای سالمندی خوب» را تدوین کرده‌اند؛ راهنمایی جامع برای خدمات حمل‌ونقل موجود در شهرستان سن‌دیگو. راهنمای سفر خوب برای سالمندی خوب شامل بخش‌های زیر است:



🚗 **منابع کلیدی حمل‌ونقل:** با برنامه‌ها و سازمان‌های محبوب حمل‌ونقل در این منطقه آشنا شوید.

🚗 **انواع خدمات:** درباره سطوح مختلف کمک و تسهیلات در دسترس مسافران بیشتر بدانید.

🚗 **گزینه حمل‌ونقل بعدی خود را پیدا کنید:** تأمین‌کنندگان خدمات حمل‌ونقل بر اساس منطقه‌ای که به آن خدمات می‌دهند فهرست شده‌اند. ابتدا بخش «تمامی مناطق» و سپس بخش مربوط به منطقه محل سکونت خود را بررسی کنید. درباره هزینه‌های مربوطه، شرایط واجد شرایط بودن، سطح کمک‌رسانی، و محدودیت‌های استفاده اطلاعات کسب کنید.

🚗 **راهنمای فنی اپلیکیشن‌های گوشی هوشمند:** دستورالعمل‌های نحوه جستجو و دانلود اپلیکیشن‌ها در گوشی‌های آیفون یا اندروید.

🚗 **اپلیکیشن‌های ترانزیت و حمل‌ونقل:** فهرستی از اپلیکیشن‌های رایگان ترانزیت و حمل‌ونقل قابل دانلود، مانند اوبر (Uber) و لیفت (Lyft).

🚗 **واژه‌نامه حمل‌ونقل:** با اصطلاحات عمومی حوزه ترانزیت و حمل‌ونقل آشنا شوید.

🚗 **بهبود حمل‌ونقل در منطقه ما:** درباره تلاش‌های شهرستان برای بهبود دسترسی به خدمات حمل‌ونقل بیشتر بدانید.

لطفاً توجه داشته باشید: برای دریافت به‌روزترین اطلاعات، لطفاً مستقیماً با تأمین‌کنندگان خدمات حمل‌ونقل تماس بگیرید.

منبع کلیدی حمل و نقل: FACT

درباره FACT

سازمان «تسهیل دسترسی به حمل و نقل هماهنگ» (Facilitating Access to Coordinated Transportation, FACT) یک آژانس غیرانتفاعی است که در سال 2005 تأسیس شد و در سال 2006 از سوی انجمن دولت‌های سن‌دیگو (San Diego Association of Governments, SANDAG) به عنوان «آژانس خدمات حمل و نقل یکپارچه» (Consolidated Transportation Services Agency, CTSA) برای هماهنگی خدمات حمل و نقل عمومی، غیرانتفاعی، خصوصی و سایر خدمات در شهرستان سن‌دیگو منصوب گردید. هدف FACT بهبود دسترسی به سیستم حمل و نقل برای سالمندان، افراد دارای معلولیت، کهنه‌سربازان و افراد کم‌درآمد و همچنین پر کردن شکاف‌های موجود در خدمات فعلی است. FACT به عنوان مدیر جابه‌جایی برای افرادی که به دنبال وسیله نقلیه هستند عمل می‌کند و آن‌ها را به مناسب‌ترین شیوه حمل و نقل هدایت می‌نماید.



اطلاعات تماس

516 Civic Center Drive, Oceanside, CA 92054

www.factsd.org

برای کسب اطلاعات یا درخواست خودرو با شماره (888) 924-3228 تماس بگیرید.

سازمان FACT برنامه RideFACT را برای سالمندان بالای 60 سال شهرستان سن‌دیگو و افراد دارای معلولیت ارائه می‌دهد. RideFACT خدمات حمل و نقل از کنار پیاده‌رو مبدأ تا کنار پیاده‌رو مقصد را ارائه می‌دهد که از دوشنبه تا جمعه فعال است. لطفاً 3 تا 7 روز قبل از تاریخ سفر خود، با شماره (888) 924-3228 تماس بگیرید تا درخواست رزرو خود را ثبت کنید.

هزینه هر سفر یک‌طرفه بین 5.00 دلار تا 20.00 دلار است.

منبع کلیدی حمل و نقل: MTS

در باره MTS

«سازمان ترانزیت متروپولیتن» (Metropolitan Transit Service, MTS) یک تأمین‌کننده خدمات حمل و نقل تحت نظارت فدرال است که به بیش از سه میلیون نفر در شهرستان سن‌دیگو خدمات‌رسانی می‌کند. MTS خدمات اتوبوس و ریلی را به‌صورت مستقیم یا از طریق قرارداد با بهره‌برداران خصوصی ارائه می‌دهد، همچنین خدمات حمل و نقل ویژه برای مشتریان دارای معلولیتی فراهم می‌کند که قادر به استفاده از خدمات اتوبوس و تراموای مسیر ثابت MTS نیستند. مسافران می‌توانند از برنامه کاربردی PRONTO - San Diego استفاده کنند یا به وبسایت www.ridepronto.com مراجعه نمایند تا با ایجاد حساب کاربری، بلیط و کارت‌های اعتباری سفر را خریداری کنند.



اطلاعات تماس

1255 Imperial Avenue, Suite 1000, San Diego, CA 92101 | www.sdmts.com | (619) 557-4555

برای کمک در برنامه‌ریزی سفر با شماره (619) 233-3004 تماس بگیرید.

برای ارتباط با بخش امنیت MTS با شماره (619) 595-4960 تماس گرفته یا به شماره (619) 318-1338 پیامک ارسال کنید.

هزینه‌ها و کارت‌های اعتباری سفر (سالمندان 65 سال و بالاتر) / افراد دارای معلولیت / واجدین شرایط Medicare)
نرخ‌ها در معرض تغییر هستند. برای مشاهده به‌روزترین تعرفه‌ها به وبسایت www.sdmts.com مراجعه کنید.

کارت‌های اعتباری سفر	کرایه‌های یک‌طرفه
کارت 1 روزه - تراموا، اتوبوس، اتوبوس تندرو: بین 3.00 دلار تا 3.50 دلار یا 6.00 دلار (منطقه‌ای ویژه - Premium)	تراموا (Trolley)، اتوبوس، اتوبوس تندرو (Rapid): بین 1.25 دلار تا 1.50 دلار
کارت 30 روزه: تراموا، اتوبوس، اتوبوس تندرو: بین 23 دلار تا 30 دلار یا بین 32 دلار تا 45 دلار (منطقه‌ای ویژه)	اتوبوس تندرو اختصاصی/ویژه (Rapid Express - مسیرهای 280 و 290): 2.50 دلار
کارت 1 روزه قطار ساحلی (Coaster): 7.50 دلار	مسیرهای روستایی (مسیرهای 888، 891، 892، 894): 4.00 دلار
کارت 30 روزه قطار ساحلی: بین 58 دلار تا 60 دلار	سرویس دسترسی ویژه (Access): بین 5.00 دلار تا 6.00 دلار

اطلاعات مربوط به تخفیف کرایه‌های سالمندان / افراد دارای معلولیت / Medicare در نشانی زیر قابل دسترسی است: www.sdmts.com/fares/reduced-fares

منبع کلیدی حمل و نقل: NCTD

درپاره NCTD

«منطقه ترانزیت بخش شمالی» (North County Transit District, NCTD) یک آژانس حمل و نقل منطقه‌ای ویژه است که خدمات ترانزیتی را در بخش شمالی شهرستان سن‌دیگو ارائه می‌دهد. مسافران می‌توانند از برنامه کاربردی PRONTO - San Diego استفاده کنند یا به وبسایت www.ridepronto.com مراجعه نمایند تا با ایجاد حساب کاربری، بلیط و کارت‌های اعتباری



اطلاعات تماس

205 South Tremont Street, Oceanside, CA 92054

www.gonctd.com

(760) 966-6500

هزینه‌ها و کارت‌های اعتباری سفر یکطرفه (سالمندان (65 سال و بالاتر) / افراد دارای معلولیت / واجدین شرایط Medicare) نرخ‌ها در معرض تغییر هستند. برای مشاهده به‌روزترین تعرفه‌ها به وبسایت www.gonctd.com مراجعه کنید.

اتوبوس BREEZE: بین 1.25 دلار تا 1.50 دلار	قطار ساحلی (COASTER) - مسیر 2 منطقه‌ای: 2.75 تا 3.50 دلار (یا 58 تا 70 دلار برای کارت 30 روزه)
قطار هیبریدی SPRINTER: از 1.25 تا 1.50 دلار	قطار ساحلی (COASTER) - مسیر 3 منطقه‌ای: بین 3.25 دلار تا 3.50 دلار (یا 58 دلار تا 70 دلار برای کارت 30 روزه)
سرویس تقاضامحور FLEX: بین 2.50 دلار تا 3.00 دلار	کارت روزانه منطقه‌ای (شامل BREEZE، SPRINTER، اتوبوس MTS، تراموای MTS و اتوبوس تندرو MTS): بین 3 دلار تا 3.50 دلار (یا 23 دلار... تا 30 دلار... برای کارت 30 روزه)
قطار ساحلی (COASTER) - مسیر 1 منطقه‌ای: 2.50 تا 3.50 دلار (یا 58 تا 70 دلار برای کارت 30 روزه)	کارت روزانه منطقه‌ای ویژه (شامل کارت منطقه‌ای به علاوه اتوبوس تندرو اختصاصی MTS): بین 6 دلار تا 8 دلار (یا 32 دلار... تا 45 دلار... برای کارت 30 روزه)

ربوط به تخفیف کرایه‌های سالمندان / افراد دارای معلولیت / Medicare در نشانی زیر قابل دسترسی است: www.gonctd.com/fares/reduced-fare-eligibility/

منبع کلیدی حمل و نقل: 511

درباره 511

وبسایت 511 اطلاعات حمل و نقل منطقه‌ای سن‌دیگو را در قالب یک منبع جامع و یکپارچه ارائه می‌دهد. 511 اطلاعاتی درباره وضعیت ترافیک، حوادث و زمان رانندگی، همچنین اطلاعات برنامه زمانی، مسیر و کرایه حمل و نقل عمومی (MTS، NCTD و غیره)، معرفی گزینه‌های همسفری با خودرو و ون، اطلاعات دوچرخه‌سواری و موارد دیگر ارائه می‌کند. خدمات خودکار 511 به صورت 24 ساعته و در 7 روز هفته فعال است و از طریق تماس با شماره 511 در داخل شهرستان سن‌دیگو یا شماره‌گیری 1-855-GO-SD-511 در دسترس می‌باشد.



اطلاعات تماس

401 B Street, Suite 800, San Diego, CA 92101

www.511sd.com

(619) 699-1900 | 1-855-GO-SD-511

امکانات و قابلیت‌ها

ترافیک:

- نقشه‌های پیشرفته و بهینه‌سازی شده که شامل اطلاعات مربوط به حوادث جاری و عملیات‌های عمرانی جاده‌ای می‌شوند.

ترانزیت:

- اگر از قبل مسیر خود را می‌دانید، می‌توانید از ابزار «برنامه‌ریز سفر ترانزیت» (Transit Trip Planner) برای مشاهده نقشه‌ها استفاده کنید.
- «گشت امداد بزرگراه» (Freeway Service Patrol, FSP) می‌تواند به رانندگان با ارائه یک گالن بنزین، تعویض لاستیک پنچر، روشن کردن خودرو با کابل باتری و تأمین آب برای رادیاتور کمک کند. در صورتی که گشت امداد بزرگراه موفق به راه‌اندازی خودرو نشود، وسیله نقلیه را بدون دریافت هیچ هزینه‌ای به یک مکان امن و از پیش تعیین شده بدک‌کشی خواهد کرد.

انواع خدمات

سطح خدمات حمایتی

خدمات حمل و نقل از کنار پیاده‌رو مبدأ تا کنار پیاده‌رو مقصد:

- نوعی از حمل و نقل که در آن وسیله نقلیه مسافر را دقیقاً کنار پیاده‌رو یا مسیر ورودی مقابل منزل یا مقصد سوار و پیاده می‌کند.
- در خدمات حمل و نقل از کنار پیاده‌رو مبدأ تا کنار پیاده‌رو مقصد، راننده برای عبور از مسیرهای پیاده‌رو یا پله‌ها تا در منزل یا مقصد به مسافر کمک نمی‌کند.

سرویس درب‌به‌درب:

- نوعی از حمل و نقل که شامل همراهی و کمک به مسافر در حد فاصل بین وسیله نقلیه و درب ورود ساختمان منزل یا مقصد دیگر می‌شود.

خدمات حمل و نقل از در مبدأ تا داخل در مقصد:

- نوعی از حمل و نقل که در آن راننده مسافر را از داخل درب خانه عبور داده و تا درون فضای اقامتگاه یا مقصد همراهی و کمک می‌کند.

حمل و نقل پزشکی غیر اورژانسی:

- خدمات حمل و نقلی که به افرادی ارائه می‌شود که در شرایط اورژانسی نیستند، اما به سطحی از کمک و مراقبت نیاز دارند که فراتر از توان و خدمات تاکسی‌های معمولی یا سایر سرویس‌های عمومی است.
- وسایل نقلیه این بخش اغلب به‌طور ویژه‌ای برای حمل و نقل مسافران با ویلچر، برانکارد یا سایر نیازهای خاص تجهیز شده‌اند.
- در برخی موارد، طرح بیمه درمانی شما ممکن است هزینه‌های این حمل و نقل را پوشش دهد.

زیاد

گزینه حمل و نقل بعدی خود را پیدا کنید

این بخش شامل تأمین‌کنندگان خدمات حمل و نقلی است که به تمامی مناطق شهرستان سندیگو خدمات می‌دهند، و همچنین تأمین‌کنندگانی که تنها به مناطق خاصی (مرکزی، شرقی، ساحلی شمالی/داخلی، شمال مرکزی و جنوبی) اختصاص دارند.

برای پیدا کردن سفر بعدی خود، ابتدا بخش «تمامی مناطق» و سپس بخش منطقه‌ای مربوط به محل سکونت/نقطه حرکت خود را جستجو کنید. هر بخش دارای یک کد رنگی مجزا است که در زیر نشان داده شده است.

تمامی مناطق (صفحات 10 – 14)

مرکزی (صفحه 15)

شرقی (صفحات 16 – 17)

ساحلی شمالی/داخلی (صفحات 18-24)

شمال مرکزی (صفحه 25)

جنوبی (صفحات 26-27)

لطفاً توجه داشته باشید: برای دریافت به‌روزترین اطلاعات، لطفاً مستقیماً با تأمین‌کنندگان خدمات حمل و نقل تماس بگیرید.

گزینه حمل و نقل بعدی خود را پیدا کنید

تمامی مناطق*					
نام	نوع خدمت	هزینه	شرایط پذیرش	منطقه مبدأ	نحوه استفاده و در دسترس بودن
برنامه Road to Recovery انجمن سرطان آمریکا (888) 227-6333 www.cancer.org/support-programs-and-services/road-to-recovery.html	از کنار پیاده‌رو مبدأ تا کنار پیاده‌رو مقصد (مسافر قادر به راه رفتن) *وسیله کمک‌حرکتی را حمل می‌کند	بدون هزینه؛ وابسته به در دسترس بودن داوطلبان	داشتن تشخیص قطعی سرطان؛ ممکن است معیارهای واجد شرایط بودن دیگری نیز اعمال شود	سراسر شهرستان؛ ممکن است به کد پستی بستگی داشته باشد	بیماران دارای تشخیص سرطان را به قرارهای پزشکی مرتبط با سرطان منتقل می‌کند
Black Tiger Transportation (619) 457-0577	درب‌به‌درب (بدون پله) *دارای بالابر ویلچر/وسیله کمک‌حرکتی را حمل می‌کند *صندلی پلیر با پرداخت 50 دلار هزینه اضافی موجود است.	40 دلار یک‌طرفه، به علاوه 5 دلار به ازای هر مایل (مسافر قادر به راه رفتن) 60 دلار یک‌طرفه، به علاوه 5 دلار به ازای هر مایل (مسافر روی ویلچر) 150 دلار یک‌طرفه، به علاوه 7 دلار به ازای هر مایل (با برانکارد)	بدون شرایط خاص پذیرش	سراسر شهرستان	حمل و نقل پزشکی غیراورژانسی به صورت 7/24؛ رزرو باید حداقل 48 ساعت قبل از سفر انجام شود (سفرهای روز جاری به میزان در دسترس بودن ماشین بستگی دارد)
Disabled American Veterans (858) 552-7470 https://comm.dav.org/get-help-now/medical-transportation/	از کنار پیاده‌رو مبدأ تا کنار پیاده‌رو مقصد درب‌به‌درب *ویلچر یا برانکارد پذیرفته نمی‌شود	بدون هزینه	فرد باید کهنه‌سرباز بوده و توانایی راه رفتن داشته باشد؛ برای استفاده از خدمات، نوبت پزشک باید تا قبل از ساعت 12 ب.ظ. پایان یابد (Oceanside مستثنی است)	سراسر شهرستان	حمل و نقل به/از مراکز پزشکی VA، کلینیک‌های Mission Valley و Oceanside برای نوبت‌های پزشکی؛ رزرو باید حداقل 2 هفته قبل انجام شود

گزینه حمل و نقل بعدی خود را پیدا کنید

تمامی مناطق*					
نام	نوع خدمت	هزینه	شرایط پذیرش	منطقه مبدأ	نحوه استفاده و در دسترس بودن
GoGoGrandparent (855) 464-6872 gogograndparent.com	مسافر قادر به راه رفتن از کنار پیاده‌رو مبدأ تا کنار پیاده‌رو مقصد *وسیله کمک‌حرکتی را حمل می‌کند	16.99 دلار هزینه عضویت ماهانه؛ به علاوه کرایه Uber/Lyft و 0.27 دلار به ازای هر دقیقه	بدون شرایط خاص پذیرش؛ ثبت‌نام و داشتن عضویت فعال الزامی است	سراسر شهرستان	حمل و نقل 24 ساعته در 7 روز هفته، برای خرید مایحتاج، قرارهای پزشکی، کارهای روزمره و غیره تا شعاع 100 مایل؛ رزرو باید حداقل 15 دقیقه پیش از سفر انجام شود
لیفت (Lyft) lyft.com	از کنار پیاده‌رو مبدأ تا کنار پیاده‌رو مقصد *در صورت فعال بودن حالت Access Mode، برای ویلچر قابل دسترس است.	بسته به مسافت مایل طی‌شده	بدون شرایط خاص پذیرش	سراسر شهرستان	هرگونه استفاده و کاربری؛ ارائه خدمات به‌صورت فوری
MTS Access (844) 299-6326 www.sdmts.com/rider-info-accessibility/mts-access	از کنار پیاده‌رو مبدأ تا کنار پیاده‌رو مقصد درب‌بهدرب *دارای بالابر ویلچر/وسایل کمک‌حرکتی حمل می‌شوند	5 دلار کرایه یک‌طرفه برای تمام مناطق MTS؛ دفترچه بلیط 10 تایی 50 دلار	داشتن تاییدیه معلولیت (ADA)؛ ارسال درخواست الزامی است	برای تعیین اینکه آیا مبدأ/مقصد شما در محدوده خدمات است یا خیر، تماس بگیرید	هرگونه استفاده و کاربری

*مورد دلخواه خود را پیدا نکردید؟ تأمین‌کنندگان بیشتری بر اساس هر منطقه در بخش‌های بعدی فهرست شده‌اند.

گزینه حمل و نقل بعدی خود را پیدا کنید

تمامی مناطق*					
نام	نوع خدمت	هزینه	شرایط پذیرش	منطقه مبدأ	نحوه استفاده و در دسترس بودن
NCTD LIFT (760) 726-1111 gonctd.com/services/lift-paratransit/	از کنار پیادهرو مبدأ تا کنار پیادهرو مقصد* دارای بالابر ویلچر/وسایل کمک حرکتی حمل می شوند	5 دلار کرایه یک طرفه؛ دفترچه بلیط 10 تا 50 دلار	تایید واجد شرایط بودن الزامی است؛ ارسال درخواست الزامی است	برای تعیین اینکه آیا مبدأ/ مقصد شما در محدوده خدمات است یا خیر، تماس بگیرید	هرگونه استفاده و کاربری؛ رزرو باید حداقل 1 روز قبل از سفر انجام شود
On the Go Navigator (858) 637-3210 www.ifssd.org/our-services/older-adults	از کنار پیادهرو مبدأ تا کنار پیادهرو مقصد* وسيله کمک حرکتی را حمل می کند	هزینه سفر با لایفت (LYFT) به علاوه 6 دلار کارمزد خدمات برای هر طرف مسیر	سن بالای 60 سال همراه با ثبت نام فعال در طرح On the Go	سراسر شهرستان	هرگونه استفاده و کاربری؛ رزرو باید حداقل 30 دقیقه قبل از سفر انجام شود. زمان فعالیت: دوشنبه تا جمعه از ساعت 8 ق.ظ. تا 4 ب.ظ.
برنامه حمل و نقل سلامت سن یسیدرو (San Ysidro) (619) 931-1998 www.syhealth.org/service/s/transportation	درب به درب* دارای بالابر ویلچر، حمل ویلچر تاشو	بدون هزینه	فرد باید بیمار کلینیک San Ysidro بوده و وسیله دیگری برای رفت و آمد به کلینیک نداشته باشد	سراسر شهرستان	حمل و نقل به و از کلینیک های San Ysidro تا 3 بار در ماه؛ هماهنگی باید از 2 هفته قبل انجام شود

*مورد دلخواه خود را پیدا نکردید؟ تأمین کنندگان بیشتری بر اساس هر منطقه در بخش های بعدی فهرست شده اند.

گزینه حمل و نقل بعدی خود را پیدا کنید

تمامی مناطق*					
نام	نوع خدمت	هزینه	شرایط پذیرش	منطقه مبدأ	نحوه استفاده و در دسترس بودن
Sol Transportation (866) 765-3177 soltransportation.com/our-services/#senior-transportation	درب به درب * دارای بالابر ویلچر/وسایل کمک حرکتی حمل می شوند	50 دلار هزینه پایه خدمات + 4.50 دلار به ازای هر مایل (برای ویلچر)؛ 200 دلار هزینه پایه خدمات + 6 دلار به ازای هر مایل	بدون شرایط خاص پذیرش	سراسر شهرستان	حمل و نقل غیر اورژانسی با ویلچر یا برای افراد قادر به راه رفتن؛ خدمات عمدتاً برای نوبت های پزشکی است
TLC Medical Transport (619) 284-7433 tlcride.com	از کنار پیاده رو مبدأ تا کنار پیاده رو مقصد درب به درب * دارای بالابر ویلچر/وسایل کمک حرکتی حمل می شوند	85 دلار هزینه پایه خدمات + 6 دلار به ازای هر مایل (ون ویلچر دار)؛ 225 دلار هزینه پایه خدمات + 12 دلار به ازای هر مایل (ون برانکار ددار)	بدون شرایط خاص پذیرش	سراسر شهرستان	حمل و نقل غیر اورژانسی با ویلچر و برانکار؛ زمان بندی و رزرو در همان روز حرکت مجاز است
Transit Van Shuttle (866) 537-9778 transitvanshuttle.com	درب به درب	بسته به مسافت مایل طی شده	بدون شرایط خاص پذیرش	سراسر شهرستان	خدمات در بستی خودرو و حمل و نقل پزشکی غیر اورژانسی به هر مقصدی؛ رزرو باید حداقل 1 روز قبل از سفر انجام شود

*مورد دلخواه خود را پیدا نکردید؟ تأمین کنندگان بیشتری بر اساس هر منطقه در بخش های بعدی فهرست شده اند.

گزینه حمل و نقل بعدی خود را پیدا کنید

تمامی مناطق*					
نام	نوع خدمت	هزینه	شرایط پذیرش	منطقه مبدأ	نحوه استفاده و در دسترس بودن
Travelers Aid Society of San Diego 314 (619) 295-8393 travelaidsandiego.org	برنامه‌های متعدد موجود است — برای راهنمایی در انتخاب برنامه مناسب تماس بگیرید.	بدون هزینه	سالمندان کم‌درآمد سنین 60 سال و بالاتر	سراسر شهرستان	فهرستی از گزینه‌های حمل و نقل رایگان، شامل کارت اتوبوس سالمندان، کوپن‌های MTS Access/LYFT و برنامه رانندگان داوطلب (بسته به میزان در دسترس بودن)
اوبر (Uber) uber.com	از کنار پیاده‌رو مبدأ تا کنار پیاده‌رو مقصد *در صورت فعال بودن گزینه Wav، برای ویلچر مناسب است	بسته به مسافت مایل طی‌شده	بدون شرایط خاص پذیرش	سراسر شهرستان	هرگونه استفاده و کاربری؛ ارائه خدمات به‌صورت فوری
تاکسی زرد (Yellow Taxicab) (619) 444-4444 (858) 444-4444 (760) 444-4444 driveu.com	از کنار پیاده‌رو مبدأ تا کنار پیاده‌رو مقصد *وسیله کمک‌حرکتی را حمل می‌کند	3 دلار نرخ ثابت به علاوه 3.30 دلار به ازای هر مایل. *10% تخفیف سالمندان در دسترس است	بدون شرایط خاص پذیرش	سراسر شهرستان	هرگونه استفاده و کاربری؛ ارائه خدمات به‌صورت فوری

*مورد دلخواه خود را پیدا نکردید؟ تأمین‌کنندگان بیشتری بر اساس هر منطقه در بخش‌های بعدی فهرست شده‌اند.

گزینه حمل و نقل بعدی خود را پیدا کنید

حتماً بخش «تمامی مناطق» را نیز از صفحه 10 بررسی کنید تا تأمین کنندگان بیشتری را که به منطقه مرکزی خدمات می‌دهند، پیدا کنید.

منطقه مرکزی					
نام	نوع خدمت	هزینه	شرایط پذیرش	منطقه/کد پستی مبدأ	نحوه استفاده و در دسترس بودن
Mid-City Go midcitygo.com	از کنار پیاده‌رو مبدأ تا کنار پیاده‌رو مقصد خدمات اشتراک سفر با خودروهای برقی	بدون هزینه	بدون شرایط خاص پذیرش	North Park, City Heights	ساعات خدمات‌رسانی: دوشنبه تا جمعه، از ساعت 9 ق.ظ. تا 5 ب.ظ. درخواست خودرو از طریق ایلیکشن Via San Diego
Salvation Army Senior Nutrition Program Door of Hope 858-483-1831 (داخلی 9) sandiego.salvationarmy.org/san-diego2/club-60/	درب‌به‌درب *وسیله کمک‌حرکتی را حمل می‌کند (به‌جز ویلچر)	2 دلار اعانه پیشنهادی	سنین 60 سال و بالاتر؛ باید در برنامه تغذیه ثبت‌نام کرده باشند	شهر سن‌دیگو (92111، 92117، 92123)	حمل و نقل گروهی به برنامه‌های تغذیه سالمندان در منطقه کلان‌شهری (Metro Area)؛ رزرو باید 1 روز قبل از سفر انجام شود
Seniors A Go Go (619) 284-9281 elderhelpofsandiego.org/solutions-for-living/seniors-a-go-go/	از کنار پیاده‌رو مبدأ تا کنار پیاده‌رو مقصد درب‌به‌درب *عصا یا واکر را حمل می‌کند.	بر اساس اعانه اختیاری	سنین 60 سال و بالاتر؛ ارسال درخواست الزامی است	محدوده خدمات بر اساس در دسترس بودن داوطلبان متغیر است.	سفر به قرارهای پزشکی و سایر مقاصد بر اساس ظرفیت داوطلبان؛ رزرو سفرها حداقل 1 هفته قبل انجام شود
خدمات حمل و نقل کهنه‌سربازان (Veterans) Transportation (Service) (858) 552-7572 www.va.gov/healthbenefits/vtp/veterans_transportation_service.asp	از کنار پیاده‌رو مبدأ تا کنار پیاده‌رو مقصد درب‌به‌درب *مناسب برای ویلچر	بدون هزینه	فرد باید کهنه‌سرباز باشد؛ نوبت‌ها باید در مراکز VA باشند	شهر سن‌دیگو (گزینه‌های دیگر در شهرهای Chula Vista و El Cajon موجود است)	حمل و نقل پزشکی به/از مراکز پزشکی و کلینیک‌های VA؛ رزرو باید حداقل 2 روز کاری قبل از نوبت پزشک انجام شود

گزینه حمل و نقل بعدی خود را پیدا کنید

حتماً بخش «تمامی مناطق» را نیز از صفحه 10 بررسی کنید تا تأمین‌کنندگان بیشتری را که به منطقه شرقی خدمات می‌دهند، پیدا کنید.

منطقه شرقی					
نام	نوع خدمت	هزینه	شرایط پذیرش	منطقه مبدأ	نحوه استفاده و در دسترس بودن
حمل و نقل کلینیک خانواده La Maestra (619) 280-4213 lamaestra.org/index.php/tr-ansportation/	از کنار پیاده‌رو مبدأ تا کنار پیاده‌رو مقصد	بدون هزینه	باید بیمار La Maestra بوده و گزینه‌های حمل و نقل دیگری نداشته باشد	در شعاع 5 مایلی کلینیک واقع در خیابان Fairmount Avenue	حمل و نقل پزشکی به/از کلینیک خیابان Fairmount یا پزشک متخصص؛ هماهنگی حمل و نقل هم‌زمان با نوبت‌دهی انجام شود
On the Go Rides & Smiles (858) 637-3210 www.jfssd.org/our-services/older-adults	از کنار پیاده‌رو مبدأ تا کنار پیاده‌رو مقصد *وسیله کمک‌حرکتی را حمل می‌کند	بر اساس اعانه اختیاری	سنین 60 سال و بالاتر با دسترسی محدود به حمل و نقل؛ ارسال درخواست الزامی است	محدود به مناطق شرقی و شمالی سن‌دیگو و بخش داخلی شمال شهرستان (بسته به کدهای پستی خاص، به وب‌سایت مراجعه شود)	سفرهای انفرادی به قرارهای پزشکی، شخصی، فعالیت‌های اجتماعی، کارهای روزمره و غیره تا 10 بار در ماه؛ رزرو باید حداقل 5 روز قبل انجام شود
Via San Diego منطقه ال کاهون (619) 413-9986 city.ridewithvia.com/san-diego	از کنار پیاده‌رو مبدأ تا کنار پیاده‌رو مقصد خدمات درب‌به‌درب و خودروهای مناسب ویلچر با درخواست قبلی موجود است	2.50 دلار، یک‌طرفه	بدون شرایط خاص پذیرش	ال کاهون	حمل و نقل در سراسر محدوده ال کاهون. درخواست سفر از طریق ایلیکیشن Via San Diego یا تماس تلفنی. فعال در روزهای دوشنبه تا جمعه از ساعت 8 ق.ظ. تا 5 ب.ظ.

گزینه حمل و نقل بعدی خود را پیدا کنید

حتماً بخش «تمامی مناطق» را نیز از صفحه 10 بررسی کنید تا تأمین کنندگان بیشتری را که به منطقه شرقی خدمات می‌دهند، پیدا کنید.

منطقه شرقی					
نام	نوع خدمت	هزینه	شرایط پذیرش	منطقه مبدأ	نحوه استفاده و در دسترس بودن
Seniors A Go Go (619) 284-9281 elderhelpofsandiego.org/solutions-for-living/seniors-a-go-go/	از کنار پیاده‌رو مبدأ تا کنار پیاده‌رو مقصد درب‌به‌درب درب به داخل *عصا یا واکر را حمل می‌کند.	بر اساس اعانه اختیاری	سنین 60 سال و بالاتر؛ ارسال درخواست الزامی است	منطقه مرکزی و بخش‌های منتخبی از شرق و شمال شهرستان - برای بررسی وضعیت محدوده خود تماس بگیرید	حمل و نقل به قرارهای پزشکی. سفر به سایر مقاصد ممکن است بر اساس ظرفیت داوطلبان در دسترس باشد. پس از ثبت‌نام، رزرو باید حداقل 1 هفته قبل انجام شود
برنامه تغذیه سالمندان Salvation Army (Club 60) (619) 592-8292 sandiego.salvationarmy.org/san_diego2/club-60/	درب‌به‌درب *وسیله کمک‌حرکتی را حمل می‌کند	2 دلار اعانه پیشنهادی	سنین 60 سال و بالاتر؛ باید در برنامه تغذیه ثبت‌نام کرده باشند	ال کاهون (92019، 92020، 92021)	حمل و نقل گروهی به برنامه‌های تغذیه سالمندان در ال کاهون؛ رزرو باید 1 روز قبل از سفر انجام شود
خدمات حمل و نقل کهنه‌سربازان Veterans) Transportation (Service) (858) 552-7572 www.va.gov/healthbenefits/vtp/veterans_transportation_service.asp	از کنار پیاده‌رو مبدأ تا کنار پیاده‌رو مقصد درب‌به‌درب *مناسب برای ویلچر	بدون هزینه	فرد باید کهنه‌سرباز باشد؛ نوبت‌ها باید در مراکز VA باشند	ال کاهون (گزینه‌های دیگر در شهرهای Chula Vista و San Diego موجود است)	حمل و نقل پزشکی به/از مراکز پزشکی و کلینیک‌های VA؛ رزرو باید حداقل 2 روز قبل از نوبت پزشک انجام شود

گزینه حمل و نقل بعدی خود را پیدا کنید

حتماً بخش «تمامی مناطق» را نیز از صفحه 10 بررسی کنید تا تأمین کنندگان بیشتری را که به منطقه ساحلی شمالی/داخلی خدمات می‌دهند، پیدا کنید.

منطقه ساحلی شمالی/داخلی					
نام	نوع خدمت	هزینه	شرایط پذیرش	منطقه مبدأ	نحوه استفاده و در دسترس بودن
شرکت تاکسیرانی Carlsbad West (760) 710-7373	از کنار پیاده‌رو مبدأ تا کنار پیاده‌رو مقصد* وسیله کمک‌حرکتی/ویلچر تاشو را حمل می‌کند	4 دلار به ازای هر مایل (حداقل هزینه 80 دلار)	بدون شرایط خاص پذیرش	Carlsbad، Oceanside، Vista، Encinitas، San Marcos Escondido	حمل و نقل برای فعالیت‌ها، کارهای روزمره، قرارهای ملاقات و غیره؛ ساعت کاری از 5 ق.ظ. تا 7 ب.ظ.
شاتل ناهار برنامه Catch-A-Ride شهر سن مارکوس (760) 744-5535 داخلی 3605 www.sanmarcosca.gov/Parks-Recreation/Senior-Center	از کنار پیاده‌رو مبدأ تا کنار پیاده‌رو مقصد* دارای بالابر ویلچر/وسایل کمک‌حرکتی حمل می‌شوند	1 دلار اعانه برای هر طرف مسیر؛ 5 دلار اعانه پیشنهادی برای ناهار	ساکنان سن مارکوس با سنین 60 سال و بالاتر	سن مارکوس؛ 92069 92078	حمل و نقل به/از برنامه تغذیه در روزهای دوشنبه تا جمعه؛ ثبت‌نام قبلی در برنامه ناهار الزامی است. رزرو باید تا قبل از ساعت 2 ب.ظ. یک روز کاری پیش از روز ناهار انجام شود
برنامه تغذیه سالمندان شهر ویستا (760) 643-5288 www.vista.gov/departments/recreation-community-services/senior-services/nutrition-program	درب‌به‌درب (مسافر قادر به راه رفتن)* دارای بالابر ویلچر/وسایل کمک‌حرکتی حمل می‌شوند	1 دلار اعانه پیشنهادی برای رفت و برگشت	ساکنان ویستا با سنین 60 سال و بالاتر؛ ارسال درخواست الزامی است	ویستا	حمل و نقل به مرکز جهت صرف ناهار. برای زمان‌بندی سفر تماس بگیرید. رزرو باید تا قبل از ساعت 1 ب.ظ. روز پیش از ناهار انجام شود

گزینه حمل و نقل بعدی خود را پیدا کنید

حتماً بخش «تمامی مناطق» را نیز از صفحه 10 بررسی کنید تا تأمین‌کنندگان بیشتری را که به منطقه ساحلی شمالی/داخلی خدمات می‌دهند، پیدا کنید.

منطقه ساحلی شمالی/داخلی					
نام	نوع خدمت	هزینه	شرایط پذیرش	منطقه مبدأ	نحوه استفاده و در دسترس بودن
برنامه حمل و نقل سالمندان Out About شهر ویستا (760) 643-5288 www.vista.gov/departments/recreation-community-services/senior-services/out-about-transportation-program	درب‌به‌درب مناسب برای ویلچر	5 دلار رفت و برگشت 3 دلار یک‌طرفه	ساکنان ویستا با سنین 60 سال و بالاتر	ویستا	سرویس ون برای خرید مایحتاج و قرارهای پزشکی. سفرهای پزشکی در روزهای سه‌شنبه، پنج‌شنبه و جمعه از ساعت 9 ق.ظ. تا 1 ب.ظ در دسترس است؛ برای برنامه زمانی خدمات خرید خواربار به وبسایت مراجعه کنید یا تماس بگیرید. رزرو از 72 ساعت قبل الزامی است
حمل و نقل ناهار مرکز سالمندان انسینیتاس (760) 943-2258 www.encinitasca.gov/government/departments/parks-recreation-cultural-arts/recreation-programs/community-senior-center/adults-50-plus	از کنار پیاده‌رو مبدأ تا کنار پیاده‌رو مقصد* واکر را حمل می‌کند	4 دلار اعانه پیشنهادی برای رفت و برگشت	ساکنان انسینیتاس با سنین 60 سال و بالاتر (همراهان زیر 60 سال پذیرفته نمی‌شوند)؛ ارسال درخواست الزامی است	منطقه Encinitas (کدهای پستی 92007 و 92024)	حمل و نقل به/از برنامه تغذیه مرکز (4 دلار اعانه پیشنهادی ناهار برای افراد بالای 60 سال)؛ رزرو باید تا قبل از ساعت 12 ب.ظ. روز کاری پیش از سفر انجام شود

گزینه حمل و نقل بعدی خود را پیدا کنید

حتماً بخش «تمامی مناطق» را نیز از صفحه 10 بررسی کنید تا تأمین کنندگان بیشتری را که به منطقه ساحلی شمالی/داخلی خدمات می‌دهند، پیدا کنید.

منطقه ساحلی شمالی/داخلی					
نام	نوع خدمت	هزینه	شرایط پذیرش	منطقه مبدأ	نحوه استفاده و در دسترس بودن
Del Mar Community Connections Sassy خدمات ون Chassis (858) 792-7565 www.dmcc.cc/essentialtransportation	از کنار پیاده‌رو مبدأ تا کنار پیاده‌رو مقصد	بدون هزینه	سنین 60 سال و بالاتر؛ عدم توانایی رانندگی؛ ساکن کد پستی 92014 در شهر دل مار، یا شمال خیابان Carmel Valley Rd و جنوب Via De La Valle	منطقه Del Mar	حمل و نقل گروهی به فروشگاه‌های خرده‌فروشی و خواربارفروشی‌ها برای خریدهای ضروری؛ باید 1 هفته پیش از سفر رزرو شود
Del Mar Community Connections Foxy سفرهای ویلچری Flyer (858) 792-7565 www.dmcc.cc/essentialtransportation (http://www.dmcc.cc/essentialtransportation)	سفرهای درب‌به‌درب مخصوص کاربران ویلچر	بدون هزینه	ساکنان بزرگسال کد پستی 92014 که از ویلچر استفاده می‌کنند؛ ارسال درخواست الزامی است؛ تزریق واکسن COVID-19 الزامی است	منطقه Del Mar	حمل و نقل برای قرارهای پزشکی یا کارهای ضروری؛ رزرو باید 1 هفته قبل از سفر انجام شود
مرکز بهزیستی سالمندان (760) 723-7570 centerforseniorwellbeing.org/services/transportation/	درب‌به‌درب *وسیله کمک‌حرکتی را حمل می‌کند	10 دلار اعانه پیشنهادی برای رفت و برگشت؛ درباره خدمات افراد کم‌درآمد سؤال کنید	سالمندان بالای 60 سال و بزرگسالان دارای معلولیت؛ تکمیل فرم واجد شرایط بودن الزامی است	مناطق Fallbrook، Bonsall، Rainbow و De Luz	حمل و نقل دوشنبه تا جمعه به/از برنامه روزانه بزرگسالان، نوبت‌های درمانی، فروشگاه خواربار، داروخانه و غیره؛ تحویل خواربار به منزل؛ رزرو حداقل 48 ساعت قبل انجام شود

گزینه حمل و نقل بعدی خود را پیدا کنید

حتماً بخش «تمامی مناطق» را نیز از صفحه 10 بررسی کنید تا تأمین‌کنندگان بیشتری را که به منطقه ساحلی شمالی/داخلی خدمات می‌دهند، پیدا کنید.

منطقه ساحلی شمالی/داخلی					
نام	نوع خدمت	هزینه	شرایط پذیرش	منطقه مبدأ	نحوه استفاده و در دسترس بودن
Go Oceanside (760) 435-5155 www.ci.oceanside.ca.us/government/parks-recreation/senior-centers-services/transportation-services	از در مبدأ تا داخل در مقصد (خدمات راننده داوطلب و شاتل)	بدون هزینه برای سرویس راننده داوطلب و شاتل	ساکنان اوشن‌ساید با سنین 65 سال و بالاتر؛ ارسال درخواست الزامی است	منطقه Oceanside	حمل و نقل برای قرارهای پزشکی؛ رزرو باید حداقل 1 هفته و حداکثر 2 ماه قبل انجام شود؛ سقف 4 سفر برای هر نفر در ماه؛ خدمات خرید مایحتاج نیز موجود است
gO'Side Shuttle (760) 547-7870 visitoceanside.org/goside-shuttle-oceanside/	شاتل تقاضامحور و سفر اشتراکی	3.00 دلار به ازای هر مسافر	بدون شرایط خاص پذیرش	منطقه Oceanside	حمل و نقل با شاتل اشتراکی برای سفرهای کوتاه در اوشن‌ساید. ساعات خدمات‌رسانی: چهارشنبه تا یکشنبه، از ساعت 2 ب.ظ تا 10 ب.ظ.
سرویس NCTD+ (ترانزیت شمال شهرستان) (760) 966-6500 gonctd.com/services/nctd-plus/	شاتل تقاضامحور و سفر اشتراکی	1.50 دلار به ازای ایستگاه‌های SPRINT 3.00 دلار به هر نقطه‌ای در محدوده خدمات	بدون شرایط خاص پذیرش	مناطق San Marcos و Vista	حمل و نقل در محدوده یک زون خدماتی. ممکن است از شما خواسته شود مسافت کوتاهی را پیاده طی کنید تا در یک نقطه مشخص سوار یا پیاده شوید. ساعات کار: دوشنبه تا جمعه 6 ق.ظ. تا 8 ب.ظ.، شنبه و یکشنبه 8 ق.ظ. تا 8 ب.ظ.

گزینه حمل و نقل بعدی خود را پیدا کنید

حتماً بخش «تمامی مناطق» را نیز از صفحه 10 بررسی کنید تا تأمین کنندگان بیشتری را که به منطقه ساحلی شمالی/داخلی خدمات می‌دهند، پیدا کنید.

منطقه ساحلی شمالی/داخلی					
نام	نوع خدمت	هزینه	شرایط پذیرش	منطقه مبدأ	نحوه استفاده و در دسترس بودن
سرویس LIFT منطقه ترانزیت شمال شهرستان (760) 726-1111 gonctd.com/services/lift-paratransit/	از کنار پیاده‌رو مبدأ تا کنار پیاده‌رو مقصد *مناسب برای ویلچر	5 دلار یک‌طرفه یا دفترچه 10 تایی بلیط به قیمت 50 دلار	داشتن معلولیت و معیارهای خاص؛ برای اطلاعات بیشتر به وبسایت مراجعه کرده یا تماس بگیرید	اکثر مناطق داخلی شمالی و ساحلی شمالی سن‌دیگو (*در شعاع 4/3 مایلی از مسیر اتوبوس)	حمل و نقل برای قرارهای پزشکی، خرید مایحتاج، کارهای روزمره و غیره. سفرها باید از 1 تا 7 روز قبل زمان‌بندی شوند
On the Go Rides & Smiles (858) 637-3210 www.jfssd.org/our-services/older-adults	از کنار پیاده‌رو مبدأ تا کنار پیاده‌رو مقصد *وسیله کمک‌حرکتی را حمل می‌کند	بر اساس اعانه اختیاری	سالمندان سنین 60 سال و بالاتر ساکن در کدهای پستی منتخب	محدود به مناطق شرقی و شمالی سن‌دیگو و بخش داخلی شمال شهرستان (بسته به کدهای پستی خاص، به وبسایت مراجعه شود)	سفرهای انفرادی. تا سقف 10 سفر در ماه؛ رزرو حداقل 5 روز قبل انجام شود
حمل و نقل کلینیک جامعه ویستا (844) 308-5003 www.vistacommunityclinic.org/	از کنار پیاده‌رو مبدأ تا کنار پیاده‌رو مقصد درب‌به‌درب	بدون هزینه	فقط بیماران قادر به راه رفتن کلینیک VCC که به وسایل نقلیه دیگر دسترسی ندارند؛	ویستا و منطقه Oceanside	حمل و نقل به و از موقعیت‌های مکانی کلینیک؛ رزرو باید حداقل 24 ساعت قبل از سفر انجام شود (برای تایید ظرفیت تماس بگیرید)

گزینه حمل و نقل بعدی خود را پیدا کنید

حتماً بخش «تمامی مناطق» را نیز از صفحه 10 بررسی کنید تا تأمین کنندگان بیشتری را که به منطقه ساحلی شمالی/داخلی خدمات می‌دهند، پیدا کنید.

منطقه ساحلی شمالی/داخلی					
نام	نوع خدمت	هزینه	شرایط پذیرش	منطقه مبدأ	نحوه استفاده و در دسترس بودن
حمل و نقل مرکز جامعه پارک اونیو (760) 839-4803 www.escondido.gov/Facilities/Facility/Details/Park-Avenue-Community-Center-3	از کنار پیاده‌رو مبدأ تا کنار پیاده‌رو مقصد	1 دلار اعانه پیشنهادی برای هر مسیر (یک‌طرفه)	سنین 60 سال و بالاتر؛ ارسال درخواست الزامی است؛ تعداد سفرها محدود است	اسکاندیدو	حمل و نقل به برنامه تغذیه مرکز؛ رزرو باید 48 ساعت قبل از سفر انجام شود (دوشنبه تا جمعه به جز روزهای تعطیل)
برنامه کوپن تاکسی شورای خدمات سالمندان اسکوندیدو 728 N Broadway, Escondido, CA 92025 (760) 480-0611 escondido-senior-services.org/services/taxi-vouchers/	از کنار پیاده‌رو مبدأ تا کنار پیاده‌رو مقصد	بدون هزینه	سالمندان کم‌درآمد اسکوندیدو که وسیله دیگری برای رفت و آمد ندارند، ممکن است واجد شرایط باشند؛ ثبت‌نام حضوری همراه با مدرک درآمدی و کارت شناسایی عکس‌دار الزامی است	اسکاندیدو	کوپن‌های تاکسی صرفاً برای قرارهای پزشکی، خرید، کارهای بانکی و غیره در محدوده اسکوندیدو

گزینه حمل و نقل بعدی خود را پیدا کنید

حتماً بخش «تمامی مناطق» را نیز از صفحه 10 بررسی کنید تا تأمین کنندگان بیشتری را که به منطقه ساحلی شمالی/داخلی خدمات می‌دهند، پیدا کنید.

منطقه ساحلی شمالی/داخلی					
نام	نوع خدمت	هزینه	شرایط پذیرش	منطقه مبدأ	نحوه استفاده و در دسترس بودن
برنامه حمل و نقل سالمندان سولانا بیج (858) 923-1344 www.jfssd.org/our-services/older-adults/on-the-go-transportation-solutions-for-older-adults/on-the-go-solana-beach/	خدمات از کنار پیاده‌رو مبدأ تا کنار پیاده‌رو مقصد و درب‌درب در دسترس است	بدون هزینه	سنین 65 سال و بالاتر	سولانا بیج	تاریخ اجرای برنامه: 2026/10/31-2026/5/1 مبدأ و مقصد سفر باید در سولانا بیج باشد؛ خدمات در روزهای چهارشنبه از ساعت 8 ق.ظ. تا 1 ب.ظ. و پنج‌شنبه‌ها از ساعت 10 ق.ظ. تا 7 ب.ظ. در دسترس است
سرویس حمل و نقل سریع بیمار تری-سیتی (Tri-City) (760) 940-7433 tricitymed.org/patients-visitors/visitors-guide/getting-here-parking/	از کنار پیاده‌رو مبدأ تا کنار پیاده‌رو مقصد* دارای بالابر ویلچر/وسایل کمک‌حرکتی حمل می‌شوند	بدون هزینه	بیماران بیمارستان Tri-City که وسیله رفت و آمد دیگری ندارند	مناطق San Vista، Marcos، Carlsbad Oceanside	حمل و نقل صرفاً به و از قرارهای پزشکی؛ ساعت کاری از 7:30 ق.ظ. تا 3 ب.ظ.؛ رزرو باید حداقل 1 روز قبل انجام شود (پس از تأیید نوبت پزشکی خود تماس بگیرید)

گزینه حمل و نقل بعدی خود را پیدا کنید

حتماً بخش «تمامی مناطق» را نیز از صفحه 10 بررسی کنید تا تأمین کنندگان بیشتری را که به منطقه شمال مرکزی خدمات می‌دهند، پیدا کنید.

منطقه شمال مرکزی					
نام	نوع خدمت	هزینه	شرایط پذیرش	منطقه مبدأ	نحوه استفاده و در دسترس بودن
Out & About Peninsula (619) 223-1640 sdcvdc.org/programs/out-about-peninsula/	از کنار پیاده‌رو مبدأ تا کنار پیاده‌رو مقصد (سرویس راننده داوطلب) از درب مبدأ تا داخل درب مقصد (خدمات ون) *وسیله کمک‌حرکتی را حمل می‌کند	50 دلار حق عضویت سالانه 5 دلار اعانه پیشنهادی برای ون خرید؛ سرویس راننده داوطلب هزینه‌ای ندارد	سنین 60 سال و بالاتر؛ باید عضو رسمی و ثبت‌نام‌شده مرکز Peninsula Shepard باشند	کدهای پستی: 92106، 92107، 92110	حمل و نقل برای قرارهای پزشکی، خرید مایحتاج و غیره؛ رزرو برای ون خرید حداقل 1 روز قبل و برای راننده داوطلب حداقل 1 هفته قبل الزامی است
Seniors A Go Go (619) 284-9281 elderhelpofsandiego.org	از کنار پیاده‌رو مبدأ تا کنار پیاده‌رو مقصد درب به درب از درب مبدأ تا داخل درب مقصد *عصا یا واکر را حمل می‌کند.	بر اساس اعانه اختیاری	سنین 60 سال و بالاتر؛ ارسال درخواست الزامی است	منطقه مرکزی و بخش‌های منتخبی از شمال شهرستان - برای بررسی وضعیت محدوده خود تماس بگیرید	حمل و نقل به قرارهای پزشکی. سفر به سایر مقاصد ممکن است بر اساس ظرفیت داوطلبان در دسترس باشد؛ پس از ثبت‌نام، رزرو باید حداقل 1 هفته قبل انجام شود

گزینه حمل و نقل بعدی خود را پیدا کنید

حتماً بخش «تمامی مناطق» را نیز از صفحه 10 بررسی کنید تا تأمین کنندگان بیشتری را که به منطقه جنوبی خدمات می دهند، پیدا کنید.

منطقه جنوبی					
نام	نوع خدمت	هزینه	شرایط پذیرش	منطقه مبدأ	نحوه استفاده و در دسترس بودن
شاتل جامعه چولا ویستا (Chula Vista) 6386-650 (619)/گزینه 7 www.chulavistaca.gov/departments/housing-and-homeless-services	از کنار پیادهرو مبدأ تا کنار پیادهرو مقصد	برای سنین 55 سال و بالاتر رایگان؛ برای افراد زیر 55 سال 2 دلار	بدون محدودیت	منطقه چولا ویستا	حمل و نقل در سراسر محدوده چولا ویستا. خدمات در روزهای دوشنبه تا جمعه از ساعت 7 ق.ظ. تا 7 ب.ظ. فعال است
IB Shuffling (619) 808-3970 www.ib-chamber.com/member/ib-shuffling	از کنار پیادهرو مبدأ تا کنار پیادهرو مقصد *می تواند وسایل کمک حرکتی را حمل کند.	قیمت گذاری منعطف؛ حداقل 10 دلار همراه با 5 دلار هزینه صندلی برای گروه های بیش از 2 نفر	بدون محدودیت	امپریال بیج	حمل و نقل در سراسر امپریال بیج بدون محدودیت در نوع استفاده از سفر؛ خدمات از ساعت 8 ق.ظ. تا 2 ق.ظ. در دسترس است
سفرهای رایگان در نشنال سیتی (FRANC) www.nationalcityca.gov/community/franc-free-rides-around-national-city	از کنار پیادهرو مبدأ تا کنار پیادهرو مقصد	بدون هزینه	بدون محدودیت	منطقه National City	حمل و نقل در سراسر نشنال سیتی. خدمات در روزهای دوشنبه تا جمعه از 6:30 ق.ظ. تا 7:00 ب.ظ. و شنبه و یکشنبه از 10 ق.ظ. تا 7 ب.ظ. فعال است
برنامه تغذیه سالمندان Salvation Army (619) 498-0298 sandiego.salvationarmy.org/san_diego2/club-60/	درب به درب *وسيله کمک حرکتی را حمل می کند	2 دلار اعانه پیشنهادی	سنین 60 سال و بالاتر؛ باید در برنامه تغذیه ثبت نام کرده باشند	منطقه Chula Vista (کدهای پستی 91910، 91911)	حمل و نقل گروهی به برنامه های تغذیه سالمندان در چولا ویستا؛ رزرو باید 1 روز قبل از سفر انجام شود

گزینه حمل و نقل بعدی خود را پیدا کنید

حتماً بخش «تمامی مناطق» را نیز از صفحه 10 بررسی کنید تا تأمین کنندگان بیشتری را که به منطقه جنوبی خدمات می‌دهند، پیدا کنید.

منطقه جنوبی					
نام	نوع خدمت	هزینه	شرایط پذیرش	منطقه مبدأ	نحوه استفاده و در دسترس بودن
حمل و نقل مرکز سلامت و سالمندان پارادایس (619) 585-4257 paradisevalleyhospital.net/our-services/health-senior-center/	از کنار پیاده‌رو مبدأ تا کنار پیاده‌رو مقصد *دارای بالابر ویلچر/وسایل کمک‌حرکتی حمل می‌شوند	بدون هزینه	بیماران بیمارستان Paradise Valley با سنین 65 سال و بالاتر	شهرهای National City و Chula Vista	صرفاً حمل و نقل پزشکی؛ هماهنگی برای سفر همزمان با نوبت‌دهی انجام شود. زمان خدمات‌رسانی: 10 ق.ظ. تا 12 ب.ظ.
SE Connect (619) 413-9986 www.sandag.org/seconnect	از کنار پیاده‌رو مبدأ تا کنار پیاده‌رو مقصد	بدون هزینه تا دسامبر 2026	بدون محدودیت	مناطق Mount Chollas، Hope Emerald، View Hills	حمل و نقل در سراسر جنوب شرقی سن‌دیگو. درخواست سفر از طریق ایلیکشن Via San Diego یا تماس تلفنی. خدمات در روزهای دوشنبه تا جمعه از ساعت 7 ق.ظ. تا 7 ب.ظ. فعال است
خدمات حمل و نقل کهنه‌سربازان (Veterans) Transportation (Service) (858) 552-7572 www.va.gov/healthbenefits/vtp/veterans_transportation_service.asp	از کنار پیاده‌رو مبدأ تا کنار پیاده‌رو مقصد درب‌به‌درب *مناسب برای ویلچر	بدون هزینه	فرد باید کهنه‌سرباز باشد.	منطقه چولا ویستا (گزینه‌های دیگر در شهرهای San Diego و El Cajon موجود است)	حمل و نقل پزشکی به/از مراکز پزشکی و کلینیک‌های VA؛ رزرو باید حداقل 2 روز کاری قبل از نوبت پزشک انجام شود



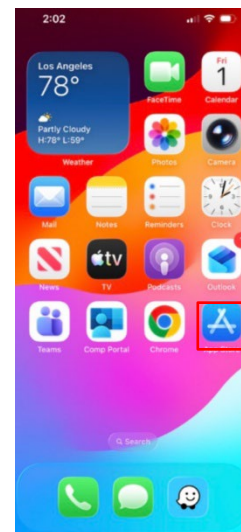
راهنمای فنی اپلیکیشن‌های گوشی‌های هوشمند

با استفاده از یک گوشی هوشمند یا تبلت، می‌توانید به طیف گسترده‌ای از منابع و خدمات حمل‌ونقل دسترسی داشته باشید. دستورالعمل‌های زیر فرآیند جستجو و دانلود اپلیکیشن‌های کاربردی را به‌صورت گام‌به‌گام در دستگاه‌های آیفون، آیپد یا اندروید (هر دستگاهی غیر از محصولات اپل) به شما آموزش می‌دهند.

جستجو و دانلود اپلیکیشن در اپ استور (گوشی‌های آیفون)

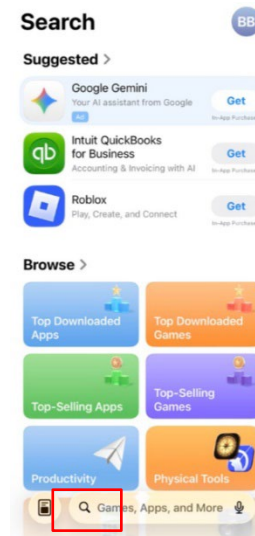
گام 1

برنامه
App Store را باز کنید



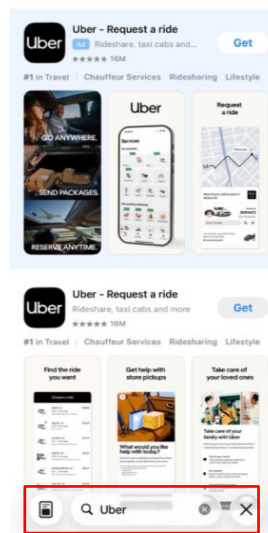
گام 2

روی
علامت ذره‌بین (جستجو)
ضربه بزنید



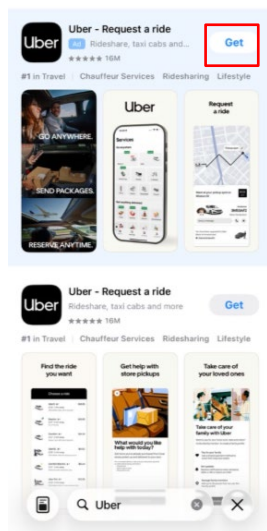
گام 3

نام اپلیکیشن مورد نظر را
تایپ کرده و گزینه
SEARCH را لمس کنید



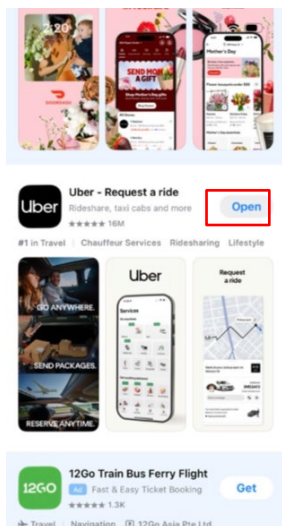
گام 4

روی گزینه GET ضربه
بزنید
*ممکن است از شما خواسته شود رمز عبور خود را
وارد کنید یا دکمه کناری گوشی را دو بار فشار دهید



گام 5

روی گزینه OPEN ضربه
بزنید



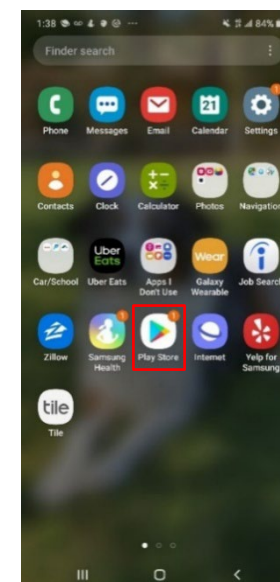


راهنمای فنی اپلیکیشن‌های گوشی‌های هوشمند

جستجو و دانلود اپلیکیشن در پلی استور (گوشی‌های اندروید)

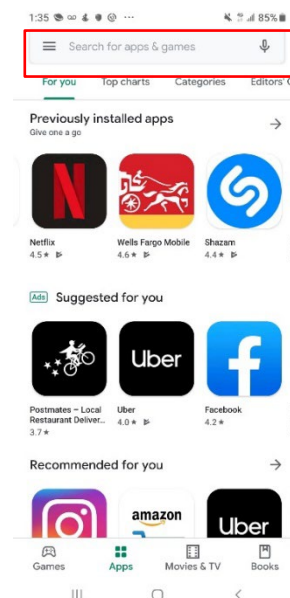
گام 1

برنامه Play Store را باز کنید



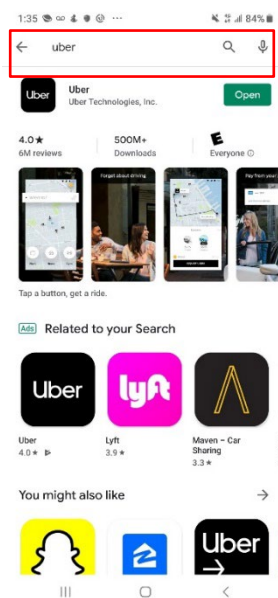
گام 2

روی نوار جستجو در بالای صفحه ضربه بزنید



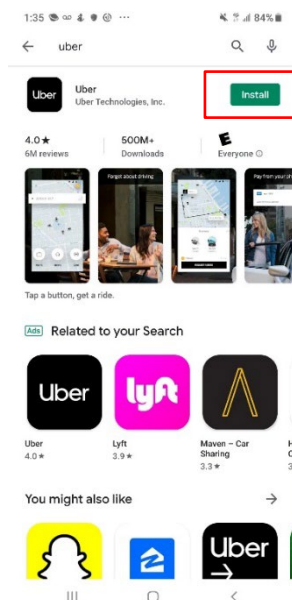
گام 3

نام اپلیکیشن مورد نظر را تایپ کرده و دکمه جستجو را بزنید



گام 4

روی گزینه **INSTALL** ضربه بزنید



اپلیکیشن‌های ترانزیت و حمل‌ونقل



نام	هزینه	توضیحات
گوگل مپس (Google Maps)	بدون هزینه	تصاویر ماهواره‌ای، عکس‌های هوایی، نقشه‌های خیابانی، نماهای پانورامای 360 درجه از خیابان‌ها، وضعیت ترافیک به‌صورت لحظه‌ای و برنامه‌ریزی مسیر برای سفر به‌صورت پیاده، با خودرو، دوچرخه، هوایی یا با حمل‌ونقل عمومی را ارائه می‌دهد
لیفت (Lyft)	بسته به مسافت مایل طی‌شده	- امکان درخواست سفر از نزدیکترین رانندگان اطراف شما - برنامه نام راننده، امتیازات او و عکس‌های راننده و خودرو را به شما نشان می‌دهد
One Bus Away	بدون هزینه	- اپلیکیشن مسیرهای اتوبوس MTS که داده‌های ترانزیتی و زمان‌بندی حرکت را به‌صورت لحظه‌ای در سن‌دیگو ارائه می‌دهد - امکان تنظیم هشدارهای حرکت، ردیابی مسیر حرکت و ذخیره مسیرهای مورد علاقه شما
پرونتو سن‌دیگو (PRONTO) – (San Diego)	بدون هزینه	- خرید بلیط و کارت‌های اعتباری سفر برای خدمات ترانزیتی سازمان‌های MTS و NCTD - امکان ایجاد پروفایل، برنامه‌ریزی مسیر و ردیابی وضعیت زمان رسیدن وسیله نقلیه
ترانزیت اپ (Transit App)	بدون هزینه	مسیریابی در سیستم حمل‌ونقل عمومی شهر با پیش‌بینی‌های دقیق لحظه‌ای، برنامه‌ریزی آسان سفر، ناوبری گام‌به‌گام، ارسال اعلانات مربوط به اختلال در خدمات‌رسانی، و هشدارهای مربوط به زمان حرکت و ایستگاه‌ها
– Transit Tracker San Diego	بدون هزینه	پیدا کردن نزدیکترین ایستگاه اتوبوس به همراه زمان‌بندی توقف‌ها و مشاهده حرکت‌های بعدی تنها با دو لمس کوتاه و سریع
اوبر (Uber)	بسته به مسافت مایل طی‌شده	- امکان درخواست سفر از نزدیکترین رانندگان اطراف شما - برنامه نام راننده، امتیازات او و عکس‌های راننده و خودرو را به شما نشان می‌دهد
ویز (Waze)	بدون هزینه	- اپلیکیشن ناوبری و مسیریاب جی‌پی‌اس (GPS) که به پیدا کردن مسیرها و دوری از گره‌های ترافیکی کمک می‌کند - اطلاعات ناوبری، زمان سفر و جزئیات دقیق مسیر را ارائه می‌دهد

واژه‌نامه اصطلاحات حمل‌ونقل

A

Accessibility (دسترسی‌پذیری): میزان بی‌مانع بودن امکانات و تجهیزات (از جمله وسایل نقلیه ترانزیت) و قابلیت استفاده از آن‌ها برای افراد دارای معلولیت، از جمله کاربران ویلچر.

ADA complementary paratransit service (خدمات حمل‌ونقل ویژه تکمیلی ADA): «قانون آمریکایی‌های دارای معلولیت» (ADA) آژانس‌های حمل‌ونقل عمومی را که خدمات مسیر ثابت ارائه می‌دهند، ملزم می‌کند تا خدمات «حمل‌ونقل ویژه تکمیلی» را به آن دسته از افراد دارای معلولیت که به دلیل شرایط خود قادر به استفاده از اتوبوس‌های مسیر ثابت یا شبکه ریلی نیستند، ارائه دهند. مقررات ADA به‌طور دقیق جامعه هدف و اجد شرایط این خدمات را به عنوان یک حق شهروندی تعریف کرده است. این مقررات همچنین حداقل ویژگی‌های خدماتی را تعیین می‌کنند تا این سرویس، متمم و معادل با خدمت مسیر ثابتی باشد که قرار است آن را تکمیل کند. به‌طور کلی، خدمات حمل‌ونقل ویژه تکمیلی ADA باید در شعاع 4/3 مایلی از یک مسیر اتوبوس یا ایستگاه قطار، در همان ساعات و روزها، و با کرایه‌ای حداکثر تا دو برابر کرایه معمولی مسیر ثابت ارائه شود.

Americans with Disabilities Act, ADA (قانون آمریکایی‌های دارای معلولیت): این قانون که در سال 1990 توسط کنگره تصویب شد، فرصت‌های برابر را برای افراد دارای معلولیت در زمینه‌های اشتغال، حمل‌ونقل، ارتباطات و اماکن عمومی تضمین می‌کند. تحت قانون ADA، اکثر تأمین‌کنندگان حمل‌ونقل موظفند وسایل نقلیه مجهز به بالابر را برای خدمات مسیر ثابت خود خریداری کنند و از دسترسی‌پذیری سراسری خدمات تقاضامحور خود برای افراد دارای معلولیت اطمینان حاصل نمایند. ارائه‌دهندگان حمل‌ونقل عمومی همچنین باید خدمات مسیر ثابت خود را با خدمات حمل‌ونقل ویژه برای افرادی تکمیل کنند که به دلیل معلولیت خود قادر به استفاده از خدمات مسیر ثابت نیستند.

Administration on Aging, AoA (اداره سالمندی): آژانسی زیر نظر وزارت بهداشت و خدمات انسانی ایالات متحده که ریاست آن بر عهده معاون وزیر در امور سالمندی است. این نهاد طبق مأموریت خود، کانون ملی و آژانس حمایتی ویژه سالمندان است و اکثر برنامه‌های AoA را در سطح فدرال مدیریت می‌کند. اداره AoA بودجه شش خدمت اصلی را تأمین می‌کند: خدمات حمایتی (از جمله حمل‌ونقل)، تغذیه، خدمات بهداشت پیشگیرانه، برنامه ملی حمایت از مراقبان خانواده، خدمات محافظت از حقوق سالمندان آسیب‌پذیر و غیره. AoA رهبری، کمک‌های فنی و پشتیبانی را برای شبکه ملی سالمندی فراهم می‌سازد.

واژه‌نامه اصطلاحات حمل‌ونقل

آژانس منطقه‌ای سالمندی (AAA یا تریپل ای): یک آژانس عمومی یا خصوصی غیرانتفاعی که از طرف دولت برای رسیدگی به نیازها و دغدغه‌های همه آمریکایی‌های سالمند در سطوح منطقه‌ای و محلی تعیین شده است. عبارت «آژانس منطقه‌ای سالمندی» یک نام عمومی است و نام‌های خاص آژانس‌های AAA محلی [با مجوز مالیاتی (c)(3) 501 IRS] ممکن است متفاوت باشد. مسئولیت اصلی آژانس‌های تریپل ای متمرکز بر یک محدوده جغرافیایی شامل یک شهر، یک شهرستان واحد یا یک منطقه متشکل از چند شهرستان است. این آژانس‌ها می‌توانند در قالب یک شورای برنامه‌ریزی شهرداری، فرمانداری، شورای دولت‌ها یا یک بنگاه تجاری انتفاعی یا غیرانتفاعی فعالیت کنند. تمام مراکز تریپل ای سه وظیفه مهم را انجام می‌دهند: تدوین برنامه‌های چندساله، ارائه اطلاعات و ارجاع در خصوص خدمات و برنامه‌های موجود، و هماهنگ‌سازی بودجه‌های AoA و سایر منابع مالی پشتیبان در محدوده خدماتی خود.

مسیر ویژه اتوبوس (Busway): جاده یا خط سیر جاده‌ای که منحصرأ برای اتوبوس‌ها رزرو شده است. به آن «خط اتوبوس» نیز می‌گویند.

اتوبوس محلی گردش (Circulator bus): اتوبوسی که سفرهای متعددی را در یک محدوده جغرافیایی کوچک با ایستگاه‌های فراوان در طول مسیر انجام می‌دهد. این سرویس معمولاً در مناطق مرکزی شهر یا مناطقی که گردشگران و جمعیت زیادی را به خود جلب می‌کنند و دارای پارکینگ محدود و جاده‌های شلوغ هستند، راه‌اندازی می‌شود. این اتوبوس ممکن است در تمام طول روز یا فقط در ساعات اوج تقاضا مانند ساعت شلوغی ترافیک یا زمان ناهار فعال باشد.

حمل‌ونقل جامعه (Community transportation): مجموعه‌ای از خدمات حمل‌ونقل در یک جامعه، شامل منابع عمومی و خصوصی، که برای پاسخگویی به نیازهای جابه‌جایی و حرکتی همه اعضای جامعه در دسترس قرار دارند.

آژانس خدمات حمل‌ونقل یکپارچه (Consolidated Transportation Services Agency, CTSA): آژانس CTSA عنوانی تحت قانون ایالتی است که بهینه‌سازی منابع و عملیات‌های اختصاص‌یافته به خدمات حمل‌ونقل تخصصی را ارتقا می‌دهد. سازمان FACT به عنوان CTSA در منطقه سن‌دیگو فعالیت می‌کند؛ خدمات ارائه‌شده توسط CTSA شامل ارجاع‌های تلفنی و وب‌سایتی حمل‌ونقل و برگزاری کارگاه‌های آموزشی در خصوص موضوعات مرتبط با جابه‌جایی و تحرک است.

خدمات حمل‌ونقل از کنار پیاده‌رو مبدأ تا کنار پیاده‌رو مقصد (Curb-to-Curb Service): یک عنوان رایج برای خدمات پارترانزیت که در آن وسیله نقلیه ترانزیت، مسافران را در کنار پیاده‌رو یا مسیر ورودی مقابل منزل یا مقصد سوار یا پیاده می‌کند. در این سرویس، راننده کمکی برای طی کردن پیاده‌روها یا پله‌ها تا دم درب منزل یا مقصد دیگر به مسافر ارائه نمی‌دهد.

واژه‌نامه اصطلاحات حمل‌ونقل

D

سرویس تقاضامحور (Demand-response service): این نوع از خدمات حمل‌ونقل به مسافران اجازه می‌دهد تا به‌صورت انفرادی درخواست حمل‌ونقل از یک موقعیت مکانی مشخص به موقعیتی دیگر را در زمانی معین ثبت کنند این خدمات اغلب نیازمند رزرو قبلی هستند.

توان‌خواه / دارای معلولیت (Disabled): هر فردی که به دلیل بیماری، آسیب‌دیدگی، سن، نقص مادرزادی یا سایر ناتوانی‌ها و معلولیت‌های دائمی یا موقت، بدون استفاده از تسهیلات ویژه، قادر به استفاده از امکانات و خدمات ترانزیت محلی به اندازه سایر افراد جامعه نباشد.

سرویس درب‌به‌درب (Door-to-door service): شکلی از خدمات پاراترانزیت که شامل همراهی و کمک به مسافر در حد فاصل بین وسیله نقلیه و درب ورود ساختمان منزل یا مقصد دیگر می‌شود. خدمات درب‌به‌درب سطح بالاتری از خدمات را نسبت به خدمات از کنار پیاده‌رو مبدأ تا کنار پیاده‌رو مقصد ارائه می‌دهد، اما به اندازه خدمات «از درب مبدأ تا داخل درب مقصد» تخصصی نیست؛ در این نوع خدمات، راننده عملاً در داخل مبدأ یا مقصد کمک ارائه می‌کند.

خدمات از درب مبدأ تا داخل درب مقصد: خدمات مسافری که در آن راننده یا همراه حمل‌ونقل، مسافر را از میان درب اقامتگاه و/یا مقصد عبور داده و درون فضا همراهی می‌کند.

F

درآمد حاصل از کرایه‌ها (Fare box revenue): اصطلاحی در حمل‌ونقل عمومی برای پول یا بلیط‌های جمع‌آوری‌شده به عنوان بهای سفر. این درآمد می‌تواند شامل پول نقد، بلیط‌ها، ژتون‌ها، بلیط‌های تعویضی یا رسیدهای کارت اعتباری سفر باشد.

ساختار کرایه (Fare structure): مبنای تعیین نحوه احتساب و دریافت کرایه‌ها. انواع رایج ساختارهای کرایه عبارتند از: مسافت‌محور (هرچه سفر طولانی‌تر باشد، کرایه بالاتر است)، زمان‌محور (کرایه‌های بالاتر برای سفرهایی که در ساعات اوج شلوغی انجام می‌شوند)، یا کیفیت‌محور (سفرهای تقاضامحور معمولاً هزینه بیشتری نسبت به سفرهای مسیر ثابت یا کرایه‌های ثابت دارند). ساختار کرایه ممکن است بر اساس سن، درآمد یا معلولیت مسافر نیز متفاوت باشد. برای مثال، اغلب کرایه‌های کمتری برای سالمندان، کودکان و نوجوانان، دریافت‌کنندگان مدیکید، افراد با درآمد محدود و افراد دارای معلولیت در نظر گرفته می‌شود.

واژه‌نامه اصطلاحات حمل‌ونقل

اداره حمل‌ونقل فدرال (Federal Transit Administration, FTA): نهادی وابسته به وزارت حمل‌ونقل ایالات متحده که بودجه فدرال را برای حمایت از انواع سیستم‌های حمل‌ونقل عمومی که به‌صورت محلی برنامه‌ریزی، ساخته و بهره‌برداری می‌شوند، در سراسر ایالات متحده مدیریت می‌کند؛ از جمله اتوبوس‌ها، متروها، قطار سبک شهری، قطار حومه‌ای، تراموای شهری، مونوریل، کشتی‌های مسافربری، راه‌آهن‌های شیب‌دار و سامانه‌های جابه‌جایی مسافر. اداره FTA کمک‌های مالی برای هزینه‌های سرمایه‌ای، عملیاتی و برنامه‌ریزی سیستم‌های حمل‌ونقل عمومی ارائه می‌دهد.

سرویس مسیر ثابت (Fixed route service): خدمات حمل‌ونقل که در آن وسایل نقلیه در مسیرهای منظم و زمان‌بندی‌شده با ایستگاه‌های ثابت و بدون هیچ‌گونه انحرافی حرکت می‌کنند. به‌طور معمول، مشخصه خدمات مسیر ثابت، جدول‌های زمانی مکتوب، ایستگاه‌های مشخص‌شده برای سوار و پیاده شدن مسافران و استفاده از وسایل نقلیه ترانزیتی بزرگتر است.

مسیرها و برنامه‌های منعطف (Flexible routing and schedules): خدمات مسیر منعطف، یک جهت کلی سفر را دنبال می‌کنند اما اجازه انحراف از مسیر یا تغییر مسیر در طول راه را برای پاسخگویی به درخواست‌های خاص سفر می‌دهند. از نمونه‌های سیستم‌های مسیر منعطف می‌توان به «انحراف از مسیر اصلی» و «انحراف نقطه‌ای» اشاره کرد.

H

فاصله زمانی حرکت / توالی (Headway): مدت زمان بین ورود دو اتوبوس متوالی یک مسیر مشخص به یک ایستگاه. اگر اتوبوس‌های مسیر A در ساعت‌های 9:00 ق.ظ، 9:30 ق.ظ، 10:00 ق.ظ. و به همین ترتیب به ایستگاه شماره 1 برسند، توالی حرکت نیم‌ساعته است. وقتی این فواصل زمانی کوتاه باشند، اصطلاحاً گفته می‌شود که سرویس با فرکانس و تکرار بالا کار می‌کند. در صورت طولانی بودن فواصل، سرویس با فرکانس پایین فعال است.

حمل‌ونقل خدمات انسانی (Human services transportation): حمل‌ونقل ویژه مشتریان یک آژانس خدمات اجتماعی یا انسانی خاص که معمولاً محدود به یک هدف سفر مشخص است. سفرهای مربوط به آژانس‌های خدمات انسانی اغلب تحت قرارداد با خود آژانس انجام می‌شوند و ممکن است به‌صورت اختصاصی ارائه شده یا با دیگر آژانس‌های خدمات انسانی یا خدمات عمومی جامعه به‌صورت اشتراکی استفاده شوند.

واژه‌نامه اصطلاحات حمل‌ونقل

M

شیوه حمل‌ونقل، بین‌وجهی، چندوجهی (Mode, intermodal, multimodal): واژه Mode به یک شکل از حمل‌ونقل مانند خودرو، ترانزیت عمومی، دوچرخه و پیاده‌روی اشاره دارد. Intermodal به ارتباط و پیوستگی بین این شیوه‌ها اشاره می‌کند و Multimodal گویای در دسترس بودن گزینه‌های مختلف حمل‌ونقلی در یک سیستم یا کریدور جاده‌ای است.

N

مرکز منابع ملی برای هماهنگی حمل‌ونقل خدمات انسانی (National Resource Center for Human Service Transportation Coordination, NRC): در سال 2007 در نتیجه اجرای قانون عدالت حمل‌ونقل ایمن، پاسخگو، منعطف و کارآمد تأسیس شد و توسط «انجمن حمل‌ونقل جامعه آمریکا» (CTAA) از طریق یک توافق‌نامه همکاری با اداره حمل‌ونقل فدرال اداره می‌شود. هدف بنیادین NRC حمایت از ایالت‌ها و جوامع برای ادغام و هماهنگی بهتر خدمات حمل‌ونقل عمومی با خدمات و نیازهای شبکه‌های خدمات انسانی آن‌هاست.

مرکز ملی حمل‌ونقل سالمندان (National Center for Senior Transportation, NCST): یک مرکز منابع و کمک‌های فنی که بودجه آن توسط اداره حمل‌ونقل فدرال (FTA) تأمین شده و توسط مؤسسه Easter Seals Inc با همکاری «انجمن ملی آژانس‌های منطقه‌ای سالمندی» مدیریت می‌شود. سایر اعضای این تیم عبارتند از: انجمن ملی واحدهای ایالتی سالمندی (NASUA)، انجمن حمل‌ونقل جامعه آمریکا (CTAA)، انجمن آمریکایی سالمندی (ASA) و بنیاد بورلی (Beverly). همچنین یک کمیته هدایت ملی متشکل از کارشناسان مسائل حمل‌ونقل سالمندان، هدایت فعالیت‌های NCST را بر عهده دارد.

شبکه ملی سالمندی (National Network on Aging): شبکه‌ای از آژانس‌های فدرال، ایالتی و محلی (اداره سالمندی ایالات متحده، واحدهای ایالتی سالمندی و آژانس‌های منطقه‌ای سالمندی) که توسط «قانون آمریکایی‌های سالمند» ایجاد شده است.

واژه‌نامه اصطلاحات حمل‌ونقل

حمل‌ونقل پزشکی غیراورژانسی (NEMT): خدمات حمل‌ونقلی که به افرادی ارائه می‌شود که در شرایط اورژانسی و حاد قرار ندارند، اما برای جابه‌جایی به کمکی بیش از آنچه یک تاکسی معمولی می‌تواند ارائه دهد، نیاز دارند. تأمین‌کنندگان این خدمات به‌طور ویژه‌ای برای جابه‌جایی مسافرانی که از ویلچر یا برانکارد استفاده می‌کنند یا نیازهای خاص دیگری دارند، مجهز شده‌اند.

O

قانون آمریکایی‌های سالمند (Older Americans Act, OAA): قانون فدرالی که برای نخستین بار در سال 1965 تصویب شد. این قانون شبکه‌ای ملی از آژانس‌های فدرال، ایالتی و محلی را برای برنامه‌ریزی و ارائه خدماتی ایجاد کرد که سالمندان را قادر می‌سازد استقلال خود را در خانه‌ها و جوامع خود حفظ کنند. این قانون زیرساخت لازم را برای سازماندهی، هماهنگی و ارائه خدمات جامع‌محور و ایجاد فرصت‌های مختلف برای آمریکایی‌های سالمند و خانواده‌های آن‌ها پایه‌گذاری نمود.

P

پاراترانزیت (Paratransit): انواع روش‌های حمل‌ونقل مسافر که انعطاف‌پذیرتر از ترانزیت‌های سنتی مسیر ثابت بوده، اما ساختاریافته‌تر از استفاده از خودروهای شخصی است. پاراترانزیت اصطلاح گسترده‌ای است که می‌تواند برای توصیف هر نوع وسیله حمل‌ونقل اشتراکی به جز خدمات ترانزیت جمعی مسیر ثابت به کار رود. خدمات پاراترانزیت معمولاً از وسایل نقلیه کوچک‌تر (با ظرفیت کمتر از 25 مسافر) استفاده می‌کنند و خدمات تقاضامحوری را بر پایه رزرو قبلی به‌صورت از کنار پیاده‌رو مبدأ تا کنار پیاده‌رو مقصد یا درب‌به‌درب ارائه می‌دهند. خدمات حمل‌ونقل ویژه‌ای که برای جابه‌جایی مسافران دارای معلولیت ارائه می‌شود که قادر به استفاده از خدمات مسیر ثابت نیستند و با معیارهای مشخص برابری خدمات مطابقت دارند، خدمات حمل‌ونقل ویژه (پاراترانزیت) تکمیلی ADA نامیده می‌شوند.

R

حمل‌ونقل سریع / تندرو (Rapid transit): خدمات حمل‌ونقل ریلی یا اتوبوسی که در یک مسیر اختصاصی و مجزا از سایر شیوه‌های حمل‌ونقل عمل می‌کند. این سرویس اغلب به‌صورت اکسپرس (سریع‌السير) و با حداقل تعداد ایستگاه‌ها فعالیت می‌کند.

واژه‌نامه اصطلاحات حمل‌ونقل

برنامه اشتراک سفر / همپیمایی (Rideshare/ride match program): برنامه‌ای که تشکیل گروه‌های همسفری با خودروی شخصی (Carpools) یا ون اشتراکی (Vanpools) را به‌ویژه برای سفرهای کاری تسهیل می‌کند. این برنامه‌ها پایگاه داده‌ای شامل اطلاعات مربوط به زمان سفر، مبدأ، مقصد و ترجیحات راننده/مسافر برای کاربران فعلی و متقاضیان احتمالی نگهداری می‌کنند. افرادی که درخواست پیوستن به یک گروه همسفری موجود را دارند یا به دنبال مسافر می‌گردند، توسط کارکنان این برنامه به یکدیگر معرفی و هماهنگ می‌شوند.

S

مسیر خدماتی تخصصی (Service route): مسیرهای ترانزیتی که به منظور برآوردن نیازهای یک بخش خاص از بازار هدف (مانند سالمندان یا افراد دارای معلولیت) در یک جامعه طراحی و متناسب‌سازی شده‌اند. مسیرهای خدماتی اغلب از دل الگوهای سفرهای تقاضامحور در یک جامعه شکل می‌گیرند. از ویژگی‌های یک مسیر خدماتی می‌توان به توقف در مجتمع‌های مسکونی تراکم‌بالا یا خانه‌های گروهی، مراکز خرید، مراکز پزشکی و مقاصد خاص جامعه هدف مانند مراکز سالمندان یا کارگاه‌های حمایتی اشاره کرد. توقف‌ها معمولاً به‌جای خیابان، نزدیک ورودی قابل دسترسی یک ساختمان قرار می‌گیرند و زمان سفر معمولاً نسبت به یک مسیر ثابت «معمولی» که همان منطقه کلی را پوشش می‌دهد، طولانی‌تر است. وسایل نقلیه مورد استفاده معمولاً کوچک‌تر و برای افراد کم‌توان مناسب‌سازی شده‌اند و رانندگان نیز تمایل دارند خدمات ترابری را با همراهی و کمک شخصی سطح بالایی به مراجعین ارائه دهند.

صندلی حمل بیمار در پله / صندلی پله (Stair chair): صندلی تاشویی که می‌تواند توسط کادر حمل‌ونقل پزشکی و غیرپزشکی برای جابه‌جایی مسافران در وضعیت نشسته از میان راهروهای باریک یا برای بالا و پایین بردن آن‌ها از پله‌ها مورد استفاده قرار گیرد.

انجمن دولت‌های سن‌دیگو (San Diego Association of Governments, SANDAG): سازمان برنامه‌ریزی کلان‌شهری (MPO) و شورای دولت‌های محلی (COG) منطقه سن‌دیگو است که تصمیم‌گیرندگان محلی را گرد هم می‌آورد تا برای مسائل منطقه‌ای، از جمله عدالت، حمل‌ونقل، کیفیت هوا، توسعه اقتصادی، سلامت عمومی، ایمنی عمومی، مسکن و موارد دیگر، راه‌حلهایی تدوین کنند.

واحدهای ایالتی سالمندان (State Units on Aging, SUAs): آژانس‌هایی در بدنه دولت‌های ایالتی و منطقه‌ای که توسط فرمانداران و مجالس ایالتی برای اداره، مدیریت، طراحی و حمایت از مزایا، برنامه‌ها و خدمات ویژه سالمندان و خانواده‌های آن‌ها و در بسیاری از ایالت‌ها، برای بزرگسالان دارای معلولیت جسمی تعیین شده‌اند. عبارت «واحد ایالتی سالمندان» یک نام کلی است. عنوان دقیق و ساختار سازمانی این واحد دولتی از ایالتی به ایالت دیگر متفاوت بوده و ممکن است تحت عناوینی چون وزارتخانه، اداره، دفتر، کمیسیون، شورا یا

واژه‌نامه اصطلاحات حمل‌ونقل

هیئت ویژه امور سالمندان، پیرشدگان، سالمندان بزرگسال و/یا بزرگسالان دارای معلولیت جسمی نامیده شود. از سال 1965، تمامی واحدهای ایالتی سالمندان، مسئولیت اجرای قانون آمریکایی‌های سالمند (OAA) را در ایالت‌های مربوطه خود بر عهده داشته‌اند. از طریق یک شبکه ایالتی متشکل از آژانس‌های منطقه‌ای سالمندی و تأمین‌کنندگان خدمات، طیف وسیعی از خدمات از جمله مراقبت در منزل، وعده‌های غذایی گروهی یا تحویل درب منزل، حمل‌ونقل، اطلاعات و کمک‌رسانی، و حمایتگری حقوقی به سالمندان ارائه می‌شود. آژانس‌های SUA همچنین نقش‌های کلانی در سیاست‌گذاری، برنامه‌ریزی و حمایت به منظور جذب سایر بودجه‌های عمومی و خصوصی (فدرال، ایالتی و محلی) برای پشتیبانی از برنامه‌های سالمندی دارند.

سرویس اشتراکی (Subscription service): هنگامی که یک مسافر یا گروهی از مسافران درخواست یک سفر تکرارشونده (مانند روزانه یا هفتگی) دارند، این سفرها اغلب در قالب یک اشتراک یا «سفارش ثابت» برنامه‌ریزی می‌شوند. مسافر تنها یکبار درخواست اولیه خود را ثبت می‌کند و سیستم ترانزیت به‌طور خودکار برنامه‌ریزی سفر(های) او را برای هر روز یا هر هفته انجام می‌دهد. این سرویس به‌وفور برای انتقال مراجعان آژانس‌های خدمات انسانی به برنامه‌های منظم این آژانس‌ها استفاده می‌شود.

T

فصل 3 قانون سالمندان (Title III): بخشی از قانون آمریکایی‌های سالمند (OAA) که مجوز تخصیص بودجه و هزینه‌کرد برای برنامه‌های تغذیه و حمل‌ونقل ویژه سالمندان را صادر می‌کند.

عنوان ششم قانون حقوق مدنی (Title VI): بخشی از قانون حقوق مدنی مصوب سال 1964 که تضمین می‌کند هیچ فردی در ایالات متحده بر اساس نژاد، رنگ پوست یا اصالت ملی مورد تبعیض قرار نگیرد. مقررات برنامه‌ریزی حمل‌ونقل که در اکتبر 1993 صادر شد، الزام می‌کند که فرایندهای برنامه‌ریزی حمل‌ونقل کلان‌شهری باید کاملاً با فصل 6 (Title VI) هماهنگ و سازگار باشند.

محروم از حمل‌ونقل (Transportation disadvantaged): اصطلاحی برای توصیف افرادی که به دلیل عدم پاسخگویی سیستم حمل‌ونقل به نیازهایشان، دسترسی کم یا ناچیزی به مشاغل مناسب، خدمات و تفریحات دارند. این واژه اغلب به افرادی اشاره دارد که به دلیل سن، معلولیت یا عدم تمکن مالی، قادر به رانندگی با خودروی شخصی نیستند.

واژه‌نامه اصطلاحات حمل‌ونقل

انجمن مدیریت حمل‌ونقل (Transportation Management Association, TMA): یک انجمن داوطلبانه متشکل از آژانس‌ها و شرکت‌های عمومی و خصوصی که به منظور توسعه تعاملی برنامه‌های بهبود حمل‌ونقل در یک منطقه به یکدیگر پیوسته‌اند. انجمن‌های TMA سازمان‌های مناسبی برای مدیریت بهتر تقاضای حمل‌ونقل در جوامع حومه‌ای پرتراфик هستند.

U

وزارت بهداشت و خدمات انسانی ایالات متحده (U.S. Department of Health and Human Services, HHS): آژانس فدرالی که بودجه انواع حمل‌ونقل خدمات انسانی را از طریق اداره سالمندی، برنامه Head Start، Medicaid، کمک‌های موقت به خانواده‌های نیازمند و سایر برنامه‌های فدرال تأمین می‌کند.

وزارت حمل‌ونقل ایالات متحده (U.S. Department of Transportation, DOT): وزارتخانه فدرال مسئول تأمین بودجه، کارایی و ایمنی زیرساخت‌های بزرگراهی، هوانوردی، ترانزیت، خطوط لوله و حمل‌ونقل دریایی کشور.

V

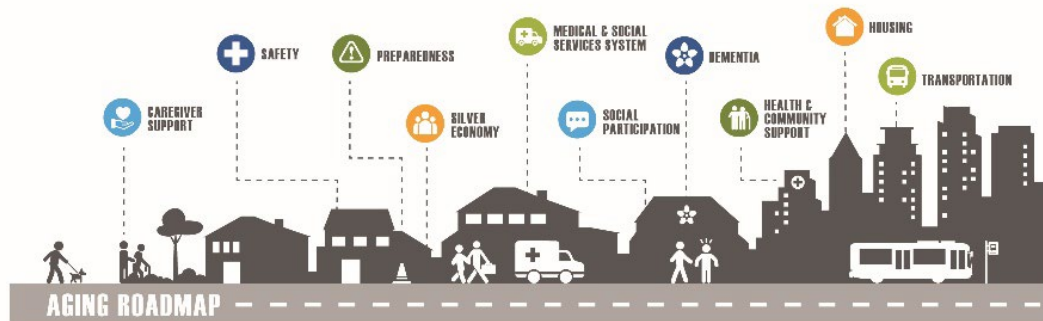
ون اشتراکی / همپیمایی با ون (Vanpool): خدمات اشتراک سفر از پیش هماهنگ‌شده که در آن چند نفر به‌طور منظم با یک ون با هم سفر می‌کنند.

شبکه داوطلبان (Volunteer Network): یک شبکه داوطلبانه درخواست‌های حمل‌ونقل را با یک راننده داوطلب هماهنگ می‌کند که معمولاً بر اساس هر مایل، هزینه‌های او بازپرداخت می‌شود. متقاضیان دریافت خدمات با این شبکه تماس می‌گیرند و شبکه پس از تماس با راننده، برنامه سفر را تنظیم می‌کند. شبکه‌های داوطلبانه غالباً در مناطق روستایی استفاده می‌شوند؛ جاهایی که منابع محدود است، افراد نیازمند به حمل‌ونقل ممکن است در مناطق دورافتاده زندگی کنند و حس همبستگی اجتماعی در میان آن‌ها رایج است.

W

وسیله نقلیه مناسب‌سازی‌شده برای ویلچر (Wheelchair-Accessible Vehicle, WAV): وسیله نقلیه‌ای که کاملاً با استانداردهای ADA مطابقت دارد و فضا را برای مسافری که از ویلچر یا سایر وسایل کمک‌حرکتی شخصی استفاده می‌کند و برای ورود یا خروج به رمپ یا بالابر نیاز دارد، فراهم می‌سازد.

نقشه راه سالمندی



همزمان با رشد جمعیت سالمند ما، منطقه‌مان نیازمند همکاری‌های تعاملی و همه‌جانبه است تا جوامعی ایجاد کند که در آن افراد با هر سن و سطحی از توانایی بتوانند شکوفا شوند. وجود یک چارچوب منطقه‌ای برای هدایت تلاش‌ها در جهت برآوردن نیازهای سالمندان بسیار حیاتی است؛ از جمله ارائه مراقبت و حمایت، مسکن مقرون‌به‌صرفه، حمل‌ونقل دسترسی‌پذیر و ایجاد فرصت‌هایی برای کار و فعالیت‌های داوطلبانه. مشارکت دادن خود سالمندان کلید اصلی این مسیر است، چرا که جوامع ما می‌توانند از گنجینه تخصص و تجربیات گران‌بهای آن‌ها بهره‌مند شوند. ما می‌توانیم در کنار یکدیگر جوامعی بسازیم که به افراد در هر سنی اجازه می‌دهد در امنیت و سلامت کامل زندگی کنند و رو به جلو گام بردارند. «نقشه راه سالمندی» (The Aging Roadmap)، چشم‌انداز و چارچوب منطقه‌ای شهرستان سن‌دیگو برای حمایت از سالمندی پویا و سالم برای افراد در تمامی سنین است. این برنامه در ده حوزه اولویت‌دار سازماندهی شده است که در مجموع، سیستم جامع مراقبت منطقه ما را، شامل تلاش‌های فردمحور و سراسری در سطح جامعه، نشان می‌دهند.

تیم‌های اجتماعی مختلفی متشکل از کارکنان شهرستان، تأمین‌کنندگان خدمات، شهروندان و سایر ذینفعان به‌طور منظم گرد هم می‌آیند تا فرآیند اجرا را هدایت کنند، پیشرفت برنامه را زیر نظر بگیرند و به فعالیت‌های ارزیابی کمک نمایند. «تیم حمل‌ونقل و ارتباطات جامعه» شهروندان و متخصصان را از سراسر منطقه گرد هم می‌آورد تا جامعه‌ای ایمن، دسترسی‌پذیر و عادلانه ایجاد کند که به خوبی به منابع و فعالیت‌های مختلف متصل و مرتبط است. بیانیه مأموریت «تیم حمل‌ونقل و ارتباطات جامعه» عبارت است از:

«حمایت از حمل‌ونقل مقرون‌به‌صرفه، قابل دسترسی و عادلانه و ایجاد دسترسی به جامعه، فعالیت‌های ارتقای کیفیت زندگی و فضاهایی برای همه سنین.»

برای کسب اطلاعات بیشتر در خصوص «نقشه راه سالمندی» (Aging Roadmap)، از وبسایت زیر دیدن کنید: www.livewellsd.org/agewell