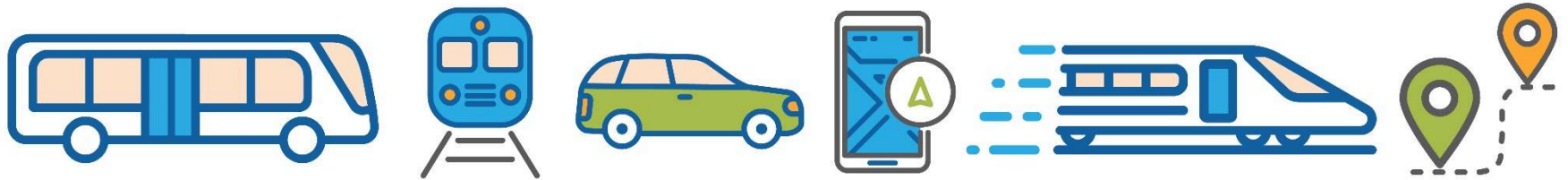


# راهنمای Ride Well to Age Well



راهنمای منابع خدمات حمل و نقل  
برای ساکنان شهر San Diego

ارائه شده توسط اعضای *Age Well San Diego*  
تیم حمل و نقل و ارتباطات جامعه



COUNTY OF SAN DIEGO  
HEALTH AND HUMAN SERVICES AGENCY



LIVE WELL  
SAN DIEGO

آخرین تغییر: سپتامبر 2024

# فهرست مطالب

3.....	معلومات در مورد راهنمای Ride Well to Age Well
7-4.....	منابع کلیدی حمل و نقل ( FACT ، MTS ، NCTD ، 511 )
8.....	انواع خدمات
31-9.....	وسیله سفر بعدی خود را پیدا کنید
15-10.....	ارائه دهندگان که به تمام مناطق خدمات ارائه میکنند
17-16.....	ارائه دهندگان که به منطقه مرکزی خدمات ارائه میکنند
19-18.....	ارائه دهندگان که به منطقه شرقی خدمات ارائه میکنند
28-20.....	ارائه دهندگان که به بخش های ساحلی و داخلی منطقه شمالی خدمات ارائه میکنند
29.....	ارائه دهندگان که به بخش های مرکز منطقه شمالی خدمات ارائه میکنند
31-30.....	ارائه دهندگان که به منطقه جنوبی خدمات ارائه میکنند
33-32.....	راهنمای تخنیکی به پروگرام های مابیل های هوشمند
34.....	پروگرام های ترانزیت و حمل و نقل
43-35.....	واژه نامه حمل و نقل
44.....	Age Well San Diego

لطفاً توجه داشته باشید: لطفاً برای دریافت آخرین معلومات، مستقیماً با ارائه دهندگان خدمات حمل و نقل تماس بگیرید.

# معلومات در مورد راهنمای Ride Well to Age Well



شهر San Diego مرکز شبکه قوی از پروگرام ها و خدمات حمل و نقل است که به افراد بزرگسال کمک می کند تا تحرک و ارتباطات اجتماعی خود را برقرار کنند. به عنوان بخشی از ابتکار *Age Well San Diego*، متخصصان های حمل و نقل و ترانزیت، سالمندی، و خدمات اجتماعی با یکدیگر همکاری کردند تا راهنمای *Ride Well to Well* را ایجاد کنند. این یک راهنمای منبع برای خدمات حمل و نقل موجود در شهرستان San Diego است. *Ride Well to Age Well* شامل بخش های زیر است:

**منابع کلیدی حمل و نقل:** با پروگرام ها و نهادهای حمل و نقل محبوب منطقه آشنا شوید. 🚗

**انواع خدمات:** درباره سطوح مختلف کمک موجود برای مسافری بیشتر بیاموزید. 🚗

**وسيله بعدی سفر خود را پیدا کنید:** ارائه دهندگان خدمات حمل و نقل با توجه به منطقه (هایی) که در آن خدمات ارائه می دهند، درج شده اند. ابتدا در بخش "همه مناطق" و سپس بخش منطقه که در آن زندگی می کنید جستجو کنید. در مورد هزینه های مرتبط، الزامات واجد شرایط بودن، سطح کمک و محدودیت های استفاده کردن معلومات بگیرید. 🚗

**راهنمای تخنیکي پروگرام های موبایل های هوشمند:** دستورالعمل شیوه جستجو و داوولود کردن پروگرام ها در آیفون یا اندروید. 🚗

**پروگرام های ترانزیت و حمل و نقل:** لیست پروگرام های رایگان ترانزیت و حمل و نقل برای داوولود کردن، مانند Uber و Lyft. 🚗

**واژه نامه حمل و نقل:** با اصطلاحات عمومی ترانزیت و حمل و نقل آشنا شوید. 🚗

**بهبود بخشیدن به حمل و نقل در منطقه ما:** درباره تلاش های شهر برای بهبود بخشیدن به دسترسی به حمل و نقل بیشتر بدانید. 🚗

**لطفاً توجه داشته باشید:** لطفاً برای دریافت آخرین معلومات، مستقیماً با ارائه دهندگان خدمات حمل و نقل تماس بگیرید.

# منبع کلیدی حمل و نقل: FACT

## معلومات درباره FACT

FACT (Facilitating Access to Coordinated Transportation) یک نهاد غیرانتفاعی است که در سال 2005 تشکیل شد و در سال 2006 توسط SANDAG (San Diego Association of Governments) به عنوان Consolidated Transportation Services Agency (CTSA) برای هماهنگی خدمات حمل و نقل عمومی، غیرانتفاعی، خصوصی و سایر موارد در شهر San Diego تعیین شد. FACT به دنبال بهبود دسترسی به حمل و نقل برای سالمندان، افراد دارای معلولیت، نظامیان اسبق و افراد محروم از عایدات و پر کردن خلاءهای موجود در خدمات موجود است. FACT به عنوان یک مدیر تحرک برای افرادی که به دنبال حمل و نقل هستند با هدایت آنها به مناسب ترین حالت برای آنها عمل می کند.



## معلومات تماس

516 Civic Center Drive, Oceanside, CA 92054

[www.factsd.org](http://www.factsd.org)

برای معلومات یا درخواست وسیله سفر با شماره (888) 924-3228 تماس بگیرید

FACT پروگرام RideFACT را برای افراد مسن بالای 60 سال و افراد دارای معلولیت در شهر سن دیگو ارائه می دهد. RideFACT خدمات از حاشیه پیاده رو به حاشیه پیاده رو ارائه می دهد که از دوشنبه تا جمعه فعال است. لطفاً 3 تا 7 روز قبل از تاریخ سفر برنامه ریزی شده خود با شماره (888) 924-3228 تماس بگیرید تا ریزرف خود را انجام دهید.

هزینه ها برای یک طرفه بین 5 تا 20 دلار است.

# منبع کلیدی حمل و نقل: MTS

## درپاره MTS

Metropolitan Transit Service (MTS) یک ارائه دهنده خدمات حمل و نقل تحت نظارت فدرال است که خدمات حمل و نقل را به بیش از سه میلیون نفر در شهر San Diego ارائه می دهد. MTS خدمات بس و ریلی و همچنان خدمات پاراترانزیت را مستقیماً یا از طریق قرارداد کردن با متصدیان خصوصی برای مشتریان دارای معلولیتی که قادر به استفاده از خدمات بس و واگون برقی مسیر ثابت MTS نیستند، ارائه می کند. مسافران می توانند از پروگرام - PRONTO San Diego استفاده کنند یا از [www.ridepronto.com](http://www.ridepronto.com) بازدید کنند تا حساب کاربری خود را راجستر کنند و تکت سفر را خریداری کنند.



## معلومات تماس

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

برای کمک در مورد پلانگذاری سفر، با (619) 233-3004 تماس بگیرید

برای ارتباط با بخش امنیتی MTS، با (619) 595-4960 تماس بگیرید یا به شماره (619) 318-1338 پیام ارسال کنید.

## کرایه ها و تکت های سفر (برای سالمندان (بالتر از 65 سال) / معلولان / مشترکین Medicare)

تکت ها	کرایه های یک طرفه
تکت 30 روزه: 23 دالر یا 32 دالر (Premium منطقه ای)	بس های MTS Rapid Express/Premium (مسیرهای 280، 290): \$2.50 قطارهای شهری (تراموا) \$1.25:MTS
تکت 1 روزه: 3 دالر یا 6 دالر (Premium منطقه ای)	بس \$1.25:MTS MTS Rural (مسیرهای 888, 891, 892, 894): \$4.00
تکت 1 روزه Coaster: مبلغ 7.50 دالر یا 58 دالر (30 روزه)	بس MTS Rapid: \$1.25 MTS Access: \$5

معلومات کرایه برای سالمندان/معلولان/مشترکین Medicare را می توانید در: <https://www.sdmts.com/fares-passes> پیدا کنید.

# منبع کلیدی حمل و نقل: NCTD

## درباره NCTD

یک نهاد حمل و نقل ویژه منطقه ای است که خدمات حمل و نقل را در شهر San Diego شمالی ارائه می دهد. مسافران می توانند از پروگرام PRONTO - San Diego استفاده کنند یا از [www.ridepronto.com](http://www.ridepronto.com) بازدید کنند تا حساب کاربری خود را راجستر کنند و تکت سفر را خریداری کنند.



## معلومات تماس

205 South Tremont Street, Oceanside, CA 92054

[www.gonctd.com](http://www.gonctd.com)

(760) 966-6500

## کرایه ها و تکت های سفر یک طرفه (برای سالمندان / بالاتر از 65 سال) / معلولان / مشترکین Medicare)

ساحه 3 Coaster: مبلغ 3.25 دالر (یا 58 دالر برای یک تکت 30 روزه)	بس های BREEZE: \$1.25
تکت منطقه ای (SPRINTER، BREEZE، MTS، قطارهای شهری MTS Rapid): 3 (یا 23 دالر برای یک تکت 30 روزه)	ریل مختلط SPRINTER: \$1.25
تکت Premium منطقه ای (تکت منطقه ای همراه با MTS Rapid Express): مبلغ 6 دالر (یا 32 دالر برای یک تکت 30 روزه)	FLEX Demand Response (مسیر 5): (372 دالر / بغیر از مسیر 372): \$2.50:372
تکت منطقه ای ساحلی (تکت Premium منطقه ای همراه با COASTER و MTS اطرافی): \$7.50	ساحه 1 Coaster: مبلغ 2.50 دالر (یا 58 الر برای تکت 30 روزه)
	ساحه 2 Coaster: مبلغ 2.75 دالر (یا 58 الر برای تکت 30 روزه)

معلومات کرایه برای سالمندان/معلولان/مشترکین Medicare را می توانید در آدرس زیر پیدا کنید: <https://gonctd.com/fares/fares-passes/>

# منبع کلیدی حمل و نقل: 511

## معلومات در مورد 511

وب سایت 511 معلومات حمل و نقل ساحوی San Diego را در یک منبع واحد ادغام می کند. 511 معلومات در مورد حالات ترافیکی، حوادث و زمان رانندگی، تقسیم اوقات، معلومات مسیر و کرایه حمل و نقل عمومی (MTS، NCTD، و غیره)، هدایات مربوط به رانندگی مشترک (Carpool, Vanpool)، معلومات بایسکل سواری و موارد دیگر را ارائه می دهد. خدمات خودکار 511 به طور 24 ساعت شبانه روز و 7 روز هفته موجود است و میتوانید از طریق شماره 511 در شهر San Diego یا با زنگ زدن به 1-855-GO-SD-511 به آن تماس بگیرید.



## معلومات تماس

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

[www.511sd.com](http://www.511sd.com)

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

## ویژگی ها

### ترافیک:

- نقشه های کاملاً برجسته و ساده شامل معلومات در مورد حوادث و کار ساختمانی جاری.

### حمل و نقل:

- اگر قبل از قبل مسیر خود را میدانید، از ابزار Transit Trip Planner برای مشاهده نقشه ها استفاده کنید.
- Freeway Service Patrol (FSP) می تواند با فراهم کردن بشکه مواد سوخت، تبدیلی تایر پنچر شده، تپله کردن موتر و آب برای رادیاتور به رانندگان کمک کند. اگر FSP نتواند وسیله نقلیه را روشن کند، آن ها وسیله نقلیه را بدون گرفتن پول به یک مکان امن و از پیش تعیین شده میبرند.

# انواع خدمات

سطح  
کمک

پایین



بالا

## خدمات حاشیه پیاده رو به حاشیه پیاده رو (Curb-to-Curb):

- شکلی از حمل و نقل که در آن وسیله نقلیه ترانزیت یک مسافر را در حاشیه پیاده رو یا کوچه روبروی خانه یا مقصد او سوار و پایین می کند.
- در چوکات خدمات (curb-to-curb)، راننده در راه رفتن یا زینه های رسیدن به دروازه منزل یا مقصد به مسافر کمک نمی کند.

## خدمات منزل به منزل (Door-to-Door):

- شکلی از حمل و نقل که شامل کمک کردن به مسافر بین وسیله نقلیه و دروازه منزل مسافر یا مقصد دیگری است.

## خدمات منزل به منزل (Door-through-Door):

- شکلی از حمل و نقل که در آن راننده الی داخل دروازه یک محل سکونت و/یا منزل کمک می کند.

## حمل و نقل طبی غیر عاجل:

- خدمات حمل و نقل ارائه شده به افرادی که در شرایط اضطراری نیستند اما به کمک بیشتری نسبت به تاکسی یا سایر خدمات حمل و نقل ضرورت دارند.
- وسایل نقلیه اغلب به طور ویژه برای حمل و نقل مسافری با ویلچیرها، تسکره ها یا سایر نیازهای خاص مجهز هستند.
- در برخی موارد، بیمه صحتی شما ممکن است این حمل و نقل را تحت پوشش قرار داده باشند.



# وسیله نقلیه بعدی خود را پیدا کنید

این بخش ارائه دهندگان خدمات حمل و نقل را ذکر می کند که به تمام مناطق شهر San Diego خدمات می دهند، و همچنین ارائه دهندگانی که فقط به مناطق خاصی (مرکزی، شرقی، بخش های ساحلی و داخلی منطقه شمالی، بخش های مرکزی منطقه شمالی و جنوب) خدمات می دهند.

برای یافتن وسیله نقلیه بعدی خود، بخش «همه مناطق» و همچنین بخش منطقه که خانه/نقطه شروع شما در آن قرار دارد را جستجو کنید. هر بخش همانطوری که در پایین نشان داده شده است، دارای کد رنگی است.

همه مناطق (صفحات 10 - 15)

مرکزی (صفحات 16 تا 17)

شرقی (صفحات 18 تا 19)

بخش های ساحلی و داخلی منطقه شمالی (صفحات 20 تا 28)

بخش های مرکزی منطقه شمالی (صفحه 29)

جنوبی (صفحات 30 - 31)

**لطفاً توجه داشته باشید:** لطفاً برای دریافت آخرین معلومات، مستقیماً با ارائه دهندگان خدمات حمل و نقل تماس بگیرید.

# وسیله نقلیه بعدی خود را پیدا کنید

تمام مناطق*					
نام	نوع خدمات	هزینه	واجد شرایط بودن	منطقه مبدا	استفاده و موجودیت
<b>American Cancer Society's Road to Recovery</b> (888) 227-6333 <a href="http://cancer.org">cancer.org</a>	از حاشیه پیاده رو به حاشیه پیاده رو (سرپایی) * دستگاه کمکی تحرک را حمل می کند	رایگان. بر اساس موجودیت داوطلبانه	سفر کننده باید تشخیص سرطان داشته باشد؛ سایر الزامات واجد شرایط بودن ممکن است تطبیق شود	در سطح تمام شهر. ممکن است به کودکان بستگی داشته باشد	انتقال مریضان مبتلا به سرطان به معاینه های طبی مرتبط با سرطان؛ میتوانید 3 روز قبل از قرار معاینه (حداقل 25 ساعت) ریزرف کنید.
<b>Black Tiger Transportation</b> (619) 457-0577 <a href="http://btmedtransport.com">btmedtransport.com</a>	از منزل به منزل (بدون زینه ها) *انتقال توسط ویلچر/انتقال دستگاه کمکی تحرک *چوکی برای زینه ها با 50 دلار اضافی موجود است	40 دلار یک طرفه و 5 دلار در هر مایل (سرپایی) 60 دلار یک طرفه و 5 دلار در هر مایل (غیر سرپایی) 150 دلار یک طرفه، 7 دلار در هر مایل (چپرکت چرخه دار)	بدون الزامات واجد شرایط بودن	در سطح تمام شهر	حمل و نقل طبی غیر عاجل 24 ساعته؛ باید حداقل 48 ساعت قبل از سفر ریزرف شود (اگر موجود باشد، میتوان در عین روز استفاده کرد)
<b>Disabled American Veterans</b> (858) 552-7470 <a href="http://dav.org">dav.org</a>	از حاشیه پیاده رو به حاشیه پیاده رو (Curb-to-curb) منزل به منزل (Door-to-door) *ویلچرها یا چپرکت های چرخه دار را شامل نه میشود	رایگان	سفر کننده باید از جمله غازی ها و نیاز به خدمات سرپایی داشته باشد. برای استفاده از خدمات، وقت تعیین شده باید تا ساعت 12 بعد از ظهر تمام شود (Oceanside استثناً است)	در سطح تمام شهر	حمل و نقل دو طرفه به مقصد مراکز طبی Veteran Affairs, Mission Valley و کلینیک های Oceanside برای وقت های تعیین شده معاینات طبی. باید حداقل 2 هفته قبل ریزرف شود

📞 آنچه را که دنبالش بودید پیدا نکردید؟ ارائه دهندگان اضافی بر اساس منطقه در بخش های بعدی ذکر شده اند.

# وسیله نقلیه بعدی خود را پیدا کنید

تمام مناطق*					
نام	نوع خدمات	هزینه	واجد شرایط بودن	منطقه مبدا	استفاده و موجودیت
<b>GoGoGrandparent</b> (855) 464-6872 <a href="http://gogograndparent.com">gogograndparent.com</a>	(سرپایی) از حاشیه پیاده رو به حاشیه پیاده رو (Curb-to-curb) * انتقال دستگاه کمکی تحرک	10.39 دلار حق عضویت ماهانه. هزینه Uber/Lyft و 0.27 دلار در هر دقیقه	بدون الزامات واجد شرایط بودن. ثبت نام و عضویت فعال الزامی است	در سطح تمام شهر	حمل و نقل 24/7 برای خرید مواد غذایی، قرار معاینات طبی، انجام وظایف محوله و غیره در داخل فاصله 100 مایل. باید حد اقل 15 دقیقه قبل از سفر ریزرف شود
<b>Lyft</b> <a href="http://lyft.com">lyft.com</a>	از حاشیه پیاده رو به حاشیه پیاده رو (Curb-to-curb) * قابل دسترسی با ویلچیر در صورتیکه Access Mode فعال باشد	بستگی به فاصله سفر دارد	بدون الزامات واجد شرایط بودن	در سطح تمام شهر	هر گونه استفاده. خدمات فوری
<b>MTS Access</b> (844) 299-6326 <a href="http://sdmts/access.com">sdmts/access.com</a>	از حاشیه پیاده رو به حاشیه پیاده رو (Curb-to-curb) منزل به منزل (Door-to-door) * انتقال توسط ویلچیر/انتقال دستگاه کمکی تحرک	5 دلار کرایه یک طرفه برای تمام مناطق تحت پوشش MTS. ریزرف بسته تکت 10 عددی به 50 دلار	باید دارای جواز Americans with Disabilities Act Standards for Accessible Design باشد. درخواست ضروری است	برای فهمیدن اینکه آیا مبدا/مقصد شما در داخل ساحه خدمات است یا خیر، تماس بگیرید	هر گونه استفاده. حداقل باید تا ساعت 5 عصر روز قبل از سفر ریزرف کنید.

# وسیله نقلیه بعدی خود را پیدا کنید

تمام مناطق*					
نام	نوع خدمات	هزینه	واجد شرایط بودن	منطقه مبدا	استفاده و موجودیت
<b>NCTD LIFT</b> (760) 726-1111 <a href="http://gonctd.com/services/lift-paratransit/">gonctd.com/services/lift-paratransit/</a>	از حاشیه پیاده رو به حاشیه پیاده رو *انتقال توسط ویلچر/انتقال دستگاه کمکی تحرک	5 دلار کرایه یک طرفه. ریزرف بسته تکت 10 عددی به 50 دلار	سفر کننده باید به عنوان واجد شرایط تایید شود. درخواست ضروری است	برای فهمیدن اینکه آیا مبدا/مقصد شما در داخل ساحه خدمات است یا خیر، تماس بگیرید	هر گونه استفاده. باید حداقل 1 روز قبل از سفر ریزرف شود
<b>On the Go Navigator</b> (858) 637-7320 (کسانی که شامل هستند) (858) 637-3210 (کسانی که میخواهند شامل شوند) <a href="http://jfssd.org">jfssd.org</a>	از حاشیه پیاده رو به حاشیه پیاده رو * انتقال دستگاه کمکی تحرک	هزینه سفر LYFT به اضافه 6 دلار هزینه خدمات در هر مسیر	افراد بالای 60 سال با شمولیت فعال در پروگرام On the Go	در سطح تمام شهر	هر گونه استفاده. باید حداقل 30 دقیقه قبل از سفر ریزرف کنید. خدمات از ساعت 8 صبح تا 4 بعدازظهر، دوشنبه تا جمعه موجود است
<b>San Ysidro Health Transportation Program</b> (619) 931-1998 <a href="http://www.syhealth.org/services/transportation">www.syhealth.org/services/transportation</a>	منزل به منزل * انتقال با ویلچر، حمل و نقل ویلچر قابل حمل	بدون هزینه	شخص مریض باید باشند و لسوالی San Ysidro باشد و به خدمات حمل نقل دو طرفه به کلینیک دسترسی نداشته باشد	در سطح تمام شهر	حمل و نقل دو طرفه به کلینیک های San Ysidro تا 3 بار در ماه. هنگام تعیین وقت، حداقل از دو هفته قبل هماهنگی های لازم برای حمل و نقل را انجام دهید.

\* آنچه را که دنبالش بودید پیدا نکردید؟ ارائه دهندگان اضافی بر اساس منطقه در بخش های بعدی ذکر شده اند.

# وسیله نقلیه بعدی خود را پیدا کنید

تمام مناطق*					
نام	نوع خدمات	هزینه	واجد شرایط بودن	منطقه مبدا	استفاده و موجودیت
<b>Sol Transportation</b> (866) 765-3177 <a href="http://soltransportation.com">soltransportation.com</a>	منزل به منزل (Door-to-door) *انتقال توسط ویلچر/انتقال دستگاه کمکی تحرک	50 دلار برای خدمات + 4.50 دلار فی مایل (موتورهای دارنده ویلچر)؛ 200 دلار برای خدمات، جمع 6 دلار فی مایل	بدون الزامات واجد شرایط بودن	در سطح تمام شهر	حمل و نقل غیر اضطراری برای مریضان سرپایی و میازمند بستری شدن با ویلچر؛ این خدمات اساساً برای قرارهای معاینات طبی است
<b>TLC Medical Transport</b> (619) 284-7433 <a href="http://tlcride.com">tlcride.com</a>	از حاشیه پیاده رو به حاشیه پیاده رو (Curb-to-curb) منزل به منزل (Door-to-door) *انتقال توسط ویلچر/انتقال دستگاه کمکی تحرک	85 دلار برای خدمات + 6 دلار فی مایل (موتورهای دارنده ویلچر)؛ 225 دلار برای خدمات، + 12 دلار فی مایل (موتورهای دارنده چپرکت چرخه دار)	بدون الزامات واجد شرایط بودن	در سطح تمام شهر	حمل و نقل غیر اضطراری ویلچر و موتورهای دارنده چپرکت چرخه دار؛ امکان ریزرف در همان روز از طریق تلفن یا آنلاین

\*آنچه را که دنبالش بودید پیدا نکردید؟ ارائه دهندگان اضافی بر اساس منطقه در بخش های بعدی ذکر شده اند.

# وسیله نقلیه بعدی خود را پیدا کنید

تمام مناطق*					
نام	نوع خدمات	هزینه	واجد شرایط بودن	منطقه مبدا	استفاده و موجودیت
<b>Transit Van Shuttle</b> (866) 537-9778 <a href="http://transitvanshuttle.com">transitvanshuttle.com</a>	منزل به منزل (Door-to-door)	بستگی به فاصله سفر دارد	بدون الزامات واجد شرایط بودن	در سطح تمام شهر	خدمات چارتر و حمل و نقل طبی غیر اضطراری به هر مقصدی؛ باید حداقل 1 روز قبل از سفر ریزرف شود
<b>Travelers Aid Society of San Diego SenioRide</b> (619) 295-8393 داخلی 314 *خدمات محدود به رفت و آمدهای طبی/خرید مواد غذایی <a href="http://travelersaidsandiego.org">travelersaidsandiego.org</a>	منزل به منزل (Door-to-door) *انتقال دستگاه کمکی تحرک (بسته به نیاز فروشنده)	رایگان	سالمنندان کم درآمد بالاتر از سن 60 سال	در سطح تمام شهر	مینوی گزینه های حمل و نقل رایگان، از جمله کارت بس برای سالمندان، MTS، Access/LYFT، و پروگرام راننده داوطلب (وابسته به موجود بودن)

\*آنچه را که دنبالش بودید پیدا نکردید؟ ارائه دهندگان اضافی بر اساس منطقه در بخش های بعدی ذکر شده اند.

# وسیله نقلیه بعدی خود را پیدا کنید

تمام مناطق*					
نام	نوع خدمات	هزینه	واجد شرایط بودن	منطقه میدا	استفاده و موجودیت
<b>Uber</b> <a href="http://uber.com">uber.com</a>	از حاشیه پیاده رو به حاشیه پیاده رو (Curb-to-curb) *وقتی Wav فعال باشد ویلچیر قابل دسترسی است	بستگی به فاصله سفر دارد	بدون الزامات واجد شرایط بودن	در سطح تمام شهر	هر گونه استفاده. خدمات فوری
<b>Yellow Taxicab</b> (619) 444-4444 (858) 444-4444 (760) 444-4444 <a href="http://driveu.com">driveu.com</a>	از حاشیه پیاده رو به حاشیه پیاده رو (Curb-to-curb) * انتقال دستگاه کمکی تحرک	3 دلار هزینه ثابت به اضافه 3.30 دلار فی مایل. *تخفیف 10% برای سالمندان موجود است	بدون الزامات واجد شرایط بودن	در سطح تمام شهر	هر گونه استفاده. خدمات فوری

\*آنچه را که دنبالش بودید پیدا نکردید؟ ارائه دهندگان اضافی بر اساس منطقه در بخش های بعدی ذکر شده اند.

# وسیله نقلیه بعدی خود را پیدا کنید

حتماً بخش «همه مناطق» را که از صفحه 10 شروع می شود نیز بررسی کنید تا ارائه دهندگان دیگری را که به منطقه مرکزی خدمات می دهند بیابید.

مرکزی					
نام	نوع خدمات	هزینه	واجد شرایط بودن	منطقه مبدا/ کد پستی	استفاده و موجودیت
<b>Salvation Army Senior Nutrition Program Door of Hope</b> 858) 483-1831 داخلی 9 <a href="http://salvationarmy.org">salvationarmy.org</a>	منزل به منزل (Door-to-door) *انتقال دستگاه کمکی تحرک (بدون ویلچر)	پرداخت اختیاری پیشنهادی 2 دالری	افرادی که سن شان بالاتر از 60 سال باشد. باید در پروگرام تغذیه شامل شود	شهر سن دیگو ( 92111, 92123, 92117)	حمل و نقل گروهی به پروگرام های تغذیه سالمندان در منطقه Metro Area. باید 1 روز قبل از سفر ریزرف شود
<b>Seniors A Go Go</b> (619) 284-9281 <a href="http://elderhelpofsandiego.org">elderhelpofsandiego.org</a>	از حاشیه پیاده رو به حاشیه پیاده رو (Curb-to-curb) منزل به منزل (Door-to-door) از داخل دروازه الی داخل دروازه Door-through-) (Door *انتقال عصا یا واکرها	مبتنی بر پرداخت اختیاری	افرادی که سن شان بالاتر از 60 سال است. درخواست ضروری است	مناطق مرکزی و مناطق خاص شرق و شمال شهر - برای فهمیدن اینکه آیا منطقه مبدا شما در داخل ساحه خدمات است یا خیر، تماس بگیرید	حمل و نقل به قرارهای معاینات طبی. سفر به مقاصد دیگر ممکن است بر اساس ظرفیت داوطلب موجود باشد. پس از شمولیت، باید حداقل یک هفته قبل سفر را ریزرف کنید



# وسیله نقلیه بعدی خود را پیدا کنید

حتماً بخش «همه مناطق» را که از صفحه 10 شروع می شود نیز بررسی کنید تا ارائه دهندگان دیگری را که به منطقه مرکزی خدمات می دهند پیدا کنید.

مرکزی					
نام	نوع خدمات	هزینه	واجد شرایط بودن	منطقه مبدا	استفاده و موجودیت
<b>Travelers Aid Society of San Diego Senior Solutions (CDBG)</b> (619) 295-8393 داخلی 314 <a href="http://travelersaidsandiego.org">travelersaidsandiego.org</a>	منزل به منزل (سرپایی و نیازمند بستری). Lyft، Uber، MTS Access، تاکسی	رایگان	سنین بالاتر از 62 سال افرادی که 30 فیصد درآمد متوسط منطقه یی (Area) (Median Income) دارند. ساکنین شهر San Diego؛ افرادی که تشخیص مریضی نقض سیستم دفاعی بدن دارند	شهر San Diego (921-کود پستی)	حمل و نقل به سفرهای ضروری (طبی، خرید مواد غذایی، دواخانه، بانک، ملکی)؛ قبل از دریافت خدمات این حالت ها باید تایید شود
<b>Veterans Transportation Service</b> (858) 552-7572 <a href="http://sandiego.va.gov">sandiego.va.gov</a>	از حاشیه پیاده رو به حاشیه پیاده رو (Curb-to-curb) منزل به منزل (Door-to-door) *قابل دسترسی با ویلچر	رایگان	باید از جمله غازی ها باشید. قرار ملاقات باید در Veteran Affairs باشد	شهر San Diego (گزینه های دیگر در شهرهای Chula Vista و El Cajon)	حمل و نقل رفت و برگشت به مراکز و کلینیک های طبی Veteran Affairs. باید حداقل 2 روز کاری قبل از قرار ملاقات ریزرف شود

# وسیله نقلیه بعدی خود را پیدا کنید

حتماً بخش «همه مناطق» را که از صفحه 10 شروع می‌شود نیز بررسی کنید تا ارائه‌دهندگان دیگری را که به منطقه شرقی خدمات می‌دهند، پیدا کنید.

شرق					
نام	نوع خدمات	هزینه	واجد شرایط بودن	منطقه مبدا	استفاده و موجودیت
<b>La Maestra Family Clinic Transportation</b> (619) 280-4213 (619) 779-7900 (خدمات حمل و نقل را درخواست کنید) <a href="http://lamaestra.org">lamaestra.org</a>	از حاشیه پیاده رو به حاشیه پیاده رو (Curb-to-curb)	رایگان	باید یک مریض ساکن La Maestra باشد که تسهیلات حمل و نقل ندارد	باید در فاصله 5 مایلی کلینیک واقع سرک Fairmount Avenue باشد	حمل و نقل طبی دو طرفه به کلینیک سرک Fairmount Avenue یا یک متخصص. هنگام تعیین وقت هماهنگی‌های لازم برای حمل و نقل را انجام دهید
<b>On the Go Rides &amp; Smiles</b> (858) 637-7320 (کسانی که شامل هستند) (858) 637-3210 (کسانی که می‌خواهند شامل شوند) <a href="http://ifssd.org">ifssd.org</a>	از حاشیه پیاده رو به حاشیه پیاده رو (Curb-to-curb)* انتقال دستگاه کمکی تحرک	پروگرام مبتنی بر پرداخت اختیاری	افرادی با سن بالاتر از 60 سال و با دسترسی محدود به حمل و نقل. درخواست ضروری است	محدود به شرق و شمال سن دیگو و بخش‌های داخلی منطقه شمالی (وابسته به کود پستی، وب سایت را ببینید)	سفرهای انفرادی برای قرار معاینات طبی و قرار ملاقات شخصی، فعالیت‌های اجتماعی، وظایف محوله و غیره تا 8 بار در ماه. باید حداقل 7 روز قبل از سفر ریزرف شود

# وسیله نقلیه بعدی خود را پیدا کنید

حتماً بخش «همه مناطق» را که از صفحه 10 شروع می‌شود نیز بررسی کنید تا ارائه‌دهندگان دیگری را که به منطقه شرقی خدمات می‌دهند، پیدا کنید.

شرق					
نام	نوع خدمات	هزینه	واجد شرایط بودن	منطقه مبدا	استفاده و موجودیت
<p><b>Seniors A Go Go</b> (619) 284-9281 <a href="http://elderhelpofsandiego.org">elderhelpofsandiego.org</a></p>	<p>از حاشیه پیاده رو به حاشیه پیاده رو (Curb-to-curb) منزل به منزل (Door-to-door) از داخل دروازه الی داخل دروازه (Door-through-Door) انتقال عصا یا واکرها</p>	<p>مبتنی بر پرداخت اختیاری</p>	<p>افرادی که سن شان بالاتر از 60 سال است. درخواست ضروری است</p>	<p>مناطق مرکزی و مناطق خاص شرق و شمال شهر - برای فهمیدن اینکه آیا منطقه مبدا شما در داخل ساحه خدمات است یا خیر، تماس بگیرید</p>	<p>حمل و نقل به قرار معاینات طبی. سفر به مقاصد دیگر بر اساس ظرفیت داوطلب ممکن است موجود باشد. پس از شمولیت، باید سفر حداقل 1 هفته قبل ریزرف شود</p>
<p><b>Salvation Army Senior Nutrition Program</b> (619) 592-8292 <a href="http://salvationarmy.org">salvationarmy.org</a></p>	<p>منزل به منزل (Door-to-door) * انتقال دستگاه کمکی تحرک</p>	<p>پرداخت اختیاری پیشنهادی 2 دلری</p>	<p>افرادی که سن شان بالاتر از 60 سال باشد. باید در برنامه تغذیه شامل شود</p>	<p>شهر El Cajon (92019، 92020، 92021)</p>	<p>حمل و نقل گروهی به پروگرام های تغذیه سالمندان در El Cajon. باید 1 روز قبل از سفر ریزرف شود</p>
<p><b>Veterans Transportation Service</b> (858) 552-7572 <a href="http://sandiego.va.gov">sandiego.va.gov</a></p>	<p>از حاشیه پیاده رو به حاشیه پیاده رو (Curb-to-curb) منزل به منزل (Door-to-door) * قابل دسترسی با ویلچر</p>	<p>رایگان</p>	<p>باید از جمله غازی ها باشید. قرار ملاقات باید در Veteran Affairs باشد</p>	<p>شهر El Cajon (گزینه های دیگر در شهرهای Chula Vista و San Diego)</p>	<p>حمل و نقل رفت و برگشت به مراکز و کلینیک های طبی Veteran Affairs. باید حداقل 2 روز کاری قبل از قرار ملاقات ریزرف شود</p>

## وسیله نقلیه بعدی خود را پیدا کنید

حتماً بخش "همه مناطق" را که از صفحه 10 شروع می شود نیز بررسی کنید تا ارائه دهندگان دیگری را که به بخش های ساحلی و داخلی منطقه شمالی خدمات میدهند، پیدا کنید.

بخش های ساحلی و داخلی منطقه شمالی					
نام	نوع خدمات	هزینه	واجد شرایط بودن	منطقه مبدا	استفاده و موجودیت
<b>Carlsbad West Taxi Company</b> (760) 710-7373 <a href="http://carlsbadwesttaxi.com">carlsbadwesttaxi.com</a>	از حاشیه پیاده رو به حاشیه پیاده رو (Curb-to-curb) *انتقال دستگاه کمکی تحرک/ویلچرهای قاتکی	4 دلار در مایل (حداقل 80 دلار)	بدون الزامات واجد شرایط بودن	شهرهای Carlsbad, Oceanside, Encinitas, Vista, San Marcos, Escondido	حمل و نقل به فعالیت های اجتماعی، وظایف محوله، پروگرام های طبی، فروشگاه مواد غذایی و غیره؛ نرخ های پایین میدان هوایی موجود است. خدمات از 4 صبح تا 9 بعد از ظهر

# وسیله نقلیه بعدی خود را پیدا کنید

حتماً بخش "همه مناطق" را که از صفحه 10 شروع می شود نیز بررسی کنید تا ارائه دهندگان دیگری را که به بخش های ساحلی و داخلی منطقه شمالی خدمات میدهند، پیدا کنید.

بخش های ساحلی و داخلی منطقه شمالی					
نام	نوع خدمات	هزینه	واجد شرایط بودن	منطقه مبدا	استفاده و موجودیت
<p><b>City of San Marcos Senior Center Transportation Lunch Shuttle</b>                      (760) 744-5535                      داخلی 3605  <a href="http://san-marcos.net">san-marcos.net</a></p>	<p>از حاشیه پیاده رو به حاشیه پیاده رو (Curb-to-curb) *انتقال توسط ویلچر/انتقال دستگاه کمکی تحرک</p>	<p>1 دلار پرداخت اختیاری در هر مسیر. پرداخت اختیاری پیشنهادی 4 دلری برای نان چاشت</p>	<p>ساکنان San Marcos با عمر بالاتر از 60 سال</p>	<p>شهر San Marcos؛                      به ساکنان Lake San Marcos خدمات نمی دهد</p>	<p>حمل و نقل دو طرفه به پروگرام تغذیه از دوشنبه تا جمعه. برای پروگرام نان چاشت باید پیش از پیش ثبت نام کنید. باید تا ساعت 2 بعدازظهر یک روز قبل از زمان نان چاشت ریزرف شود</p>
<p><b>City of San Marcos Catch-a-Ride!</b>                      (760) 744-5535                      داخلی 3605  <a href="http://san-marcos.net">san-marcos.net</a></p>	<p>از حاشیه پیاده رو به حاشیه پیاده رو (Curb-to-curb) *انتقال توسط ویلچر/انتقال دستگاه کمکی تحرک</p>	<p>سفر یک طرفه 2.5 دلری در محدوده شهر یا 5 دلار در 20 مایلی (فقط سفرهای طبی)</p>	<p>ساکنان San Marcos بالای 60 سال با درآمد کمتر از 3796 دلار در ماه و بدون وسیله حمل و نقل دیگر. تعیین وقت برای درخواست ضروری است</p>	<p>شهر San Marcos؛                      به ساکنان دریاچه Lake San Marcos خدمات نمی دهد</p>	<p>حمل و نقل برای هر منظور در محدوده شهر و سفرهای طبی در داخل / خارج از محدوده شهر. باید حداقل 1 هفته قبل از سفر ریزرف شود</p>

# وسیله نقلیه بعدی خود را پیدا کنید

حتماً بخش "همه مناطق" را که از صفحه 10 شروع می شود نیز بررسی کنید تا ارائه دهندگان دیگری را که به بخش های ساحلی و داخلی منطقه شمالی خدمات می دهند، پیدا کنید.

بخش های ساحلی و داخلی منطقه شمالی					
نام	نوع خدمات	هزینه	واجد شرایط بودن	منطقه مبدا	استفاده و موجودیت
<p><b>City of Vista Senior Nutrition Program</b> (760) 643-5288 <a href="http://cityofvista.com">cityofvista.com</a></p> <p>*ریزرف کردن 1 روز کاری قبل از روز نان چاشت الزامی است. نان چاشت داده میشود 12:30 بعد از ظهر الی 12:30 بعد از ظهر</p>	<p>از منزل به منزل (سرپایی) *انتقال توسط ویلچر/انتقال دستگاه کمکی تحرک</p>	<p>پرداخت اختیاری پیشنهادی 1 دالری سفر رفت و برگشت</p>	<p>ساکنین Vista با سن بالای 60 سال. درخواست ضروری است</p>	<p>شهر Vista</p>	<p>حمل و نقل دو طرفه به پروگرام تغذیه Gloria McClellan Adult Activity &amp; Resource Center؛ باید تا ساعت 1 بعد از ظهر روز قبل از نان چاشت ریزرف کنید.</p>
<p><b>Del Mar Community Connections Sassy Chassis Van Services</b> (858) 792-7565 <a href="http://dmcc.cc/transportation">dmcc.cc/transportation</a></p>	<p>از حاشیه پیاده رو به حاشیه پیاده رو (Curb-to-curb)</p>	<p>رایگان</p>	<p>ساکنان شهر Del Mar و ساکنان در تعدادی از محلات کود پستی 92014 بالاتر از عمر 60 سال که قادر به رانندگی نیستند. درخواست ضروری است. باید در برابر COVID-19 واکسین شده باشید.</p>	<p>شهر Del Mar</p>	<p>حمل و نقل گروهی به پرچون فروشی ها و فروشگاه های مواد غذایی برای خرید ضروری؛ باید 1 هفته قبل از سفر ریزرف شود</p>

# وسیله نقلیه بعدی خود را پیدا کنید

حتماً بخش "همه مناطق" را که از صفحه 10 شروع می شود نیز بررسی کنید تا ارائه دهندگان دیگری را که به بخش های ساحلی و داخلی منطقه شمالی خدمات میدهند، پیدا کنید.

بخش های ساحلی و داخلی منطقه شمالی					
نام	نوع خدمات	هزینه	واجد شرایط بودن	منطقه مبدا	استفاده و موجودیت
<b>Del Mar Community Connections Personalized Rides</b> (858) 792-7565 <a href="http://dmcc.cc/transportation">dmcc.cc/transportation</a>	منزل به منزل از حاشیه پیاده رو به حاشیه پیاده رو (Curb-to-curb)	رایگان	ساکنان شهر Del Mar و ساکنان در تعدادی از محلات کود پستی 92014 بالاتر از عمر 60 سال که قادر به رانندگی نیستند. درخواست ضروری است. باید در برابر COVID-19 واکسین شده باشید.	شهر Del Mar	حمل و نقل گروهی به پرچون فروشی ها و فروشگاه های مواد غذایی برای خرید ضروری؛ باید 1 هفته قبل از سفر ریزرف شود
<b>Del Mar Community Connections Foxy Flyer Wheelchair Rides</b> (858) 792-7565 <a href="http://dmcc.cc/transportation">dmcc.cc/transportation</a>	سفر با ویلچیر از منزل به منزل	رایگان	بزرگسالان ساکن کود پستی 92014 که از ویلچیر استفاده می کنند. درخواست ضروری است؛ باید در برابر COVID-19 واکسین شده باشید	شهر Del Mar	حمل و نقل به قرار معاینات طبی یا انجام کارهای ضروری. باید 1 هفته قبل از سفر ریزرف شود

# وسیله نقلیه بعدی خود را پیدا کنید

حتماً بخش "همه مناطق" را که از صفحه 10 شروع می شود نیز بررسی کنید تا ارائه دهندگان دیگری را که به بخش های ساحلی و داخلی منطقه شمالی خدمات می دهند، پیدا کنید.

بخش های ساحلی و داخلی منطقه شمالی					
نام	نوع خدمات	هزینه	واجد شرایط بودن	منطقه مبدا	استفاده و موجودیت
<b>Encinitas Senior Center Lunch Transportation</b> (760) 943-2258 <a href="http://encinitas.ca.us">encinitas.ca.us</a>	از حاشیه پیاده رو به حاشیه پیاده رو (Curb-to-curb) * می تواند واکرها را حمل کند	4 دلار پرداخت اختیاری پیشنهادی برای سفر رفت و برگشت	ساکنان با عمر بالاتر از 60 سال شهر Encinitas و بدون مهمانان کمتر از 60 سال. درخواست ضروری است	شهر Encinitas (92024، 92007)	حمل و نقل دو طرفه به پروگرام تغذیه Center (پرداخت اختیاری پیشنهادی 4 دلاری نان چاشت برای سنین بالاتر از 60 سال). باید تا ساعت 12 بعد از ظهر روز کاری قبل از سفر خود ریزرف شود
<b>Foundation for Senior Care Van Program</b> (760) 723-7570 <a href="http://foundationforseniorcare.org">foundationforseniorcare.org</a>	منزل به منزل (Door-to-door) *انتقال دستگاه کمکی تحرک	10 دلار پرداخت اختیاری پیشنهادی برای سفر رفت و برگشت. از طریق Traveler's Aid در مورد خدمات موجود به افراد کم درآمد بپرسید	افراد مسن بالای 60 سال و بزرگسالان دارای معلولیت؛ فورم واجد شرایط بودن لازم است	Fallbrook, Bonsall, Rainbow, و De Luz	از دوشنبه تا جمعه حمل و نقل دو طرفه به پروگرام روز بزرگسالان، قرار معاینات صحنی، فروشگاه مواد غذایی، دواخانه، و موارد دیگر. تحویل مواد غذایی درب منزل. حداقل از 48 ساعت قبل ریزرف شود
<b>Go Oceanside</b> (760) 435-5155 <a href="http://ci.oceanside.ca.us">ci.oceanside.ca.us</a>	از داخل دروازه الی داخل دروازه (خدمات راننده داوطلب و موترهای سرویس)	خدمات رایگان راننده داوطلب و موترهای سرویس	ساکنان Oceanside بالای 65 سال. درخواست ضروری است	شهر Oceanside	حمل و نقل برای قرارهای معاینات طبی. باید حداقل 1 هفته قبل از سفر و حداکثر 2 ماه قبل ریزرف شود. محدودیت 4 سفر برای هر نفر در ماه. خدمات فروشگاه مواد غذایی نیز موجود است، برای جزئیات تماس بگیرید



# وسیله نقلیه بعدی خود را پیدا کنید

حتماً بخش "همه مناطق" را که از صفحه 10 شروع می شود نیز بررسی کنید تا ارائه دهندگان دیگری را که به بخش های ساحلی و داخلی منطقه شمالی خدمات می دهند، پیدا کنید.

بخش های ساحلی و داخلی منطقه شمالی					
نام	نوع خدمات	هزینه	واجد شرایط بودن	منطقه مبدا	استفاده و موجودیت
<b>North County Transit District LIFT</b> (760) 726-1111 <a href="http://gonctd.com/lift">gonctd.com/lift</a>	از حاشیه پیاده رو به حاشیه پیاده رو (Curb-to-curb) *قابل دسترسی با ویلچر	5 دلار یک طرفه یا 50 دلار برای ریزرف 10 تکت	باید معلولیت داشته باشد و معیارهای خاصی را رعایت کند. برای معلومات بیشتر به وبسایت مراجعه کنید یا تماس بگیرید	اکثر بخش های داخلی و ساحلی منطقه شمالی San Diego (*3/4 مایل در مسیر بس)	حمل و نقل برای پروگرام های طبی، خرید مواد غذایی، وظایف محوله و غیره. باید بین 1 تا 7 روز قبل از سفر ریزرف شود
<b>On the Go Rides &amp; Smiles</b> (858) 637-7320 (کسانی که شامل هستند) (858) 637-3210 (کسانی که میخواهند شامل شوند) <a href="http://jfssd.org">jfssd.org</a>	از حاشیه پیاده رو به حاشیه پیاده رو (Curb-to-curb) *انتقال دستگاه کمکی تحرک	پروگرام مبتنی بر پرداخت اختیاری	افرادی با سن بالاتر از 60 سال و با دسترسی محدود به حمل و نقل. درخواست ضروری است	محدود به شرق و شمال سن دیگو و بخش های داخلی منطقه شمالی (وابسته به کود پستی، وبسایت را ببینید)	سفرهای انفرادی برای قرار معاینات طبی و قرار ملاقات شخصی، فعالیت های اجتماعی، وظایف محوله و غیره تا 8 بار در ماه. باید حداقل 7 روز قبل از سفر ریزرف شود

# وسیله نقلیه بعدی خود را پیدا کنید

حتماً بخش "همه مناطق" را که از صفحه 10 شروع می شود نیز بررسی کنید تا ارائه دهندگان دیگری را که به بخش های ساحلی و داخلی منطقه شمالی خدمات می دهند، پیدا کنید.

بخش های ساحلی و داخلی منطقه شمالی					
نام	نوع خدمات	هزینه	واجد شرایط بودن	منطقه مبدا	استفاده و موجودیت
<b>Out &amp; About Vista Senior Shuttle</b> (760) 643-5284 <a href="http://cityofvista.com">cityofvista.com</a>	از حاشیه پیاده رو به حاشیه پیاده رو (Curb-to-curb) * انتقال توسط ویلچیر/ انتقال دستگاه کمکی تحرک	5 دلار برای سفر رفت و برگشت؛ 3 دلار برای سفر یکطرفه (اگر زمان انتظار بیش از 45 دقیقه باشد)؛ خدمات راننده داوطلب 6 دلار برای کمتر از 20 مایل و 12 دلار برای 20 مایل یا بیشتر؛ کوپن های تخفیف تکسی	ساکنین شهر ویستا، افراد بالاتر از 60 سال درخواست ضروری است	شهر Vista (پروگرام راننده داوطلب و کارت تاکسی با تخفیف برای کسانی که خارج از Vista هستند)	موتر سرویس گروهی برای خرید - در روزهای دوشنبه، چهارشنبه، قرارهای معاینات طبی افرادی/گروهی کوچک در روزهای سه شنبه، پنجشنبه جمعه (وابسته به موجودیت ممکن است تغییر کند)؛ باید حداقل 1 روز قبل از سفر (2 روز قبل برای سفرهای طبی، 1 هفته برای پروگرام راننده داوطلب) ریزرف شود، ریزرف کردن یک هفته قبل از سفر ترجیح داده میشود
<b>Park Avenue Community Center Transportation</b> (760) 839-4803 <a href="http://www.escondido.org/older-adult-services">www.escondido.org/older-adult-services</a>	از حاشیه پیاده رو به حاشیه پیاده رو (Curb-to-curb)	1 دلار پرداخت اختیاری پیشنهادی در هر مسیر	افرادی با عمر بالاتر از 60 سال. درخواست ضروری است. تعداد سفرها محدود است	شهر Escondido	حمل و نقل به پروگرام تغذیه مرکز. باید 48 ساعت قبل از سفر ریزرف شود (در روزهای دوشنبه تا جمعه به جز از روزهای رخصتی)

# وسيله نقلیه بعدی خود را پیدا کنید

حتماً بخش "همه مناطق" را که از صفحه 10 شروع می شود نیز بررسی کنید تا ارائه دهندگان دیگری را که به بخش های ساحلی و داخلی منطقه شمالی خدمات می دهند، پیدا کنید.

بخش های ساحلی و داخلی منطقه شمالی					
نام	نوع خدمات	هزینه	واجد شرایط بودن	منطقه مبدا	استفاده و موجودیت
<p><b>Senior Service Council of Escondido Taxi Coupon Program</b> 728 N Broadway, Escondido, CA 92025 (760) 480-0611 <a href="http://escondido-senior-services.org">escondido-senior-services.org</a></p>	از حاشیه پیاده رو به حاشیه پیاده رو (Curb-to-curb)	رایگان	ساکنان Escondido با عمر بالاتر از 50 سال که به وسیله حمل و نقل دیگر دسترسی نداشته باشند. خانواده هایی 2 نفره که درآمد سالانه کمتر از 30000 دارند. به طور حضوری به مدرک عایدات و کارت شناسایی حاوی عکس و تاریخ تولد درخواست کنید	شهر Escondido	کوپون تاکسی برای قرار معاینات طبی، خرید، بانکداری و غیره فقط در Escondido. تماس برای دفترچه ها روزهای سه شنبه و چهارشنبه 9 صبح الی 11:30 صبح. کوپون ها را می توان از دفاتر شاروالی دریافت کرد یا برای تان از طریق پست ارسال کرد
<p><b>Solana Beach Dial-a-Ride Taxi Voucher Program</b> (858) 720-2400 <a href="http://ci.solana-beach.ca.us">ci.solana-beach.ca.us</a></p>	از حاشیه پیاده رو به حاشیه پیاده رو (Curb-to-curb)* انتقال دستگاه کمی تحرک	7.50 دلار برای هر دفترچه (ارزش 20 دلار)؛ در یک ماه فقط یک دفترچه اجازه دارید	ساکنین بالای 65 سال عمر Solana Beach یا معلولان جسمی که شرایط عایدات را برآورده کرده اند. درخواست تایید شده ضروری است	شهر Solana Beach	هر گونه استفاده. کوپون ها پس از پرداخت پول از طریق پست ارسال می شوند (در حال حاضر فقط توسط Yellow Cab و Courtesy Cab پذیرفته می شود)

# وسیله نقلیه بعدی خود را پیدا کنید

حتماً بخش "همه مناطق" را که از صفحه 10 شروع می شود نیز بررسی کنید تا ارائه دهندگان دیگری را که به بخش های ساحلی و داخلی منطقه شمالی خدمات می دهند، پیدا کنید.

بخش های ساحلی و داخلی منطقه شمالی					
نام	نوع خدمات	هزینه	واجد شرایط بودن	منطقه مبدا	استفاده و موجودیت
<b>Tri-City Patient Transport Express</b> (760) 940-7433 <a href="http://tricitymed.org">tricitymed.org</a>	از حاشیه پیاده رو به حاشیه پیاده رو (Curb-to-curb) *انتقال توسط ویلچر/انتقال دستگاه کمکی تحرک	رایگان	مریضان ساکن در Tri-City که وسیله حمل و نقل دیگری ندارند	شهرهای San Marcos, Vista, Carlsbad, Oceanside	حمل و نقل دو طرفه فقط برای قرار معاینات طبی. 7:30 صبح تا 3 بعد از ظهر. باید حداقل 1 روز قبل از سفر ریزرف شود. پس از تایید نوبت معاینه طبی تماس بگیرید.
<b>Vista Community Clinic Transportation</b> (844) 308-5003 <a href="http://vistacommunityclinic.org">vistacommunityclinic.org</a>	از حاشیه پیاده رو به حاشیه پیاده رو (Curb-to-curb) منزل به منزل (Door-to-door)	رایگان	فقط برای مریضان سرپایی کلینیک Vista Community Clinic که به وسایل حمل و نقل دیگر دسترسی ندارند.	شهرهای Vista و Oceanside	حمل و نقل رفت و برگشت به محل کلینیک. باید حداقل 24 ساعت قبل از سفر ریزرف شود (برای تایید موجودیت تماس بگیرید).
<b>Yellow Taxicab of North County</b> (760) 444-4444 <a href="http://driveu.com">driveu.com</a>	از حاشیه پیاده رو به حاشیه پیاده رو (Curb-to-curb) * انتقال دستگاه کمکی تحرک	2.80 دلار هزینه ثابت به اضافه 3 دلار در هر مایل	بدون الزامات واجد شرایط بودن	فقط بخش های ساحلی و داخلی منطقه شمالی	هر گونه استفاده. خدمات فوری

# وسیله نقلیه بعدی خود را پیدا کنید

حتماً بخش "همه مناطق" را که از صفحه 10 شروع می شود نیز بررسی کنید تا ارائه دهندگان دیگری را که به بخش های مرکزی منطقه شمالی خدمات میدهند، پیدا کنید.

بخش های مرکزی منطقه شمالی					
نام	نوع خدمات	هزینه	واجد شرایط بودن	منطقه مبدا	استفاده و موجودیت
<p><b>Out &amp; About Peninsula</b> (619) 223-1640 <a href="http://sdcvdc.org/programs">sdcvdc.org/programs</a></p>	<p>از حاشیه پیاده رو به حاشیه پیاده رو (خدمات راننده داوطلب) از داخل دروازه الی داخل دروازه (خدمات موترهای وان) * انتقال دستگاه کمکی تحرک</p>	<p>85 دالر در سال حق عضویت 5 دالر پرداخت اختیاری برای وان مخصوص برای خریداری. برای خدمات راننده داوطلب هزینه وجود ندارد</p>	<p>افراد بالای 65 سال؛ باید عضو مرکز شپرد پنینسولا ثبت نام شده باشند</p>	<p>کودهای پستی: 92106, 92107, 92110</p>	<p>حمل و نقل برای قرار معاینات طبی، خرید مواد غذایی و غیره. برای وان های مخصوص خریداری باید حداقل 1 روز قبل یا برای خدمات راننده داوطلب 1 هفته قبل ریزرف شود</p>
<p><b>Seniors A Go Go</b> (619) 284-9281 <a href="http://elderhelpofsandiego.org">elderhelpofsandiego.org</a></p>	<p>از حاشیه پیاده رو به حاشیه پیاده رو (Curb-to-curb) منزل به منزل (Door-to-door) از داخل دروازه الی داخل دروازه Door-through-) (Door *انتقال عصا یا واکرها</p>	<p>مبتنی بر پرداخت اختیاری</p>	<p>افرادی که سن شان بالاتر از 60 سال است. درخواست ضروری است</p>	<p>مناطق مرکزی و مناطق خاص شمال شهر - برای فهمیدن اینکه آیا منطقه مبدا شما در داخل ساحه خدمات است یا خیر، تماس بگیرید</p>	<p>حمل و نقل به قرار معاینات طبی. سفرها به مقاصد دیگر ممکن است بر اساس ظرفیت داوطلب موجود باشد. پس از شمولیت، باید سفر را حداقل 1 هفته قبل ریزرف کنید</p>

# وسیله نقلیه بعدی خود را پیدا کنید

حتماً بخش «همه مناطق» را که از صفحه 10 شروع می شود نیز بررسی کنید تا ارائه دهندگان دیگری را که به منطقه جنوبی خدمات می دهند، پیدا کنید.

جنوب					
نام	نوع خدمات	هزینه	واجد شرایط بودن	منطقه مبدا	استفاده و موجودیت
<b>IB Shuffling</b> (619) 808-3970 <a href="http://www.ibshuffling.com">www.ibshuffling.com</a>	از حاشیه پیاده رو به حاشیه پیاده رو (Curb-to-curb) * می تواند وسایل کمکی تحرک را حمل کند	قیمت گذاری انعطاف پذیر؛ حداقل 10 دلار با هزینه 5 دلار برای هر چوکی برای مسافرینی که بیش از 2 نفر یکجا هستند	محدودیتی وجود نه دارد	شهر Imperial Beach	حمل و نقل در اطراف Imperial Beach، بدون محدودیت در استفاده از وسیله نقلیه. خدمات از ساعت 8 صبح تا 2 شب هر روز
<b>Paradise Health &amp; Senior Center Transportation</b> (619) 585-4257 <a href="http://paradisevalleyhospital.net">paradisevalleyhospital.net</a>	از حاشیه پیاده رو به حاشیه پیاده رو (Curb-to-curb) *انتقال توسط ویلچر/انتقال دستگاه کمکی تحرک	رایگان	مریضان شفاخانه دره پارادایس که سن شن بالاتر از 65 سال است	شهرهای National City و Chula Vista	فقط حمل و نقل طبی. هنگام تعیین وقت هماهنگی های لازم برای حمل و نقل را انجام دهید در این اوقات در دسترس است: 10 صبح تا 12 بعد از ظهر
<b>Renewing Life</b> (619) 517-3239 <a href="http://renewinglife4SD.com">renewinglife4SD.com</a>	از حاشیه پیاده رو به حاشیه پیاده رو (Curb-to-curb) منزل به منزل (Door-to-door) از داخل دروازه الی داخل دروازه (Door-through-) (Door) *انتقال دستگاه کمکی تحرک با گرفتن هزینه	رایگان	باید یک سالمند کم درآمد (بالاتر از 60 سال) و/یا دارای معلولیت باشد که در یک ساحه خدمات واجد شرایط زندگی می کند	Congregational Towers, Harvest Ridge, Towne و Centre Manor, Summercrest	حمل و نقل به نوبت معاینات طبی. برای معلومات بیشتر تماس بگیرید. باید حداقل 3 روز قبل از سفر ریزرف شود

# وسیله نقلیه بعدی خود را پیدا کنید

حتماً بخش «همه مناطق» را که از صفحه 10 شروع می شود نیز بررسی کنید تا ارائه دهندگان دیگری را که به منطقه جنوبی خدمات می دهند، پیدا کنید.

جنوب					
نام	نوع خدمات	هزینه	واجد شرایط بودن	منطقه مبدا	استفاده و موجودیت
<b>Salvation Army Senior Nutrition Program</b> (619) 498-0298 <a href="http://salvationarmy.org">salvationarmy.org</a>	منزل به منزل (Door-to-door) * انتقال دستگاه کمکی تحرک	پرداخت اختیاری پیشنهادی 2 دالری	افرادی که سن شان بالاتر از 60 سال باشد. باید در پروگرام تغذیه شامل شود	شهر Chula Vista ((91910، 91911))	حمل و نقل گروهی به پروگرام های تغذیه سالمندان در Chula Vista. باید 1 روز قبل از سفر ریزرف شود
<b>Veterans Transportation Service</b> (858) 552-7572 <a href="http://sandiego.va.gov">sandiego.va.gov</a>	از حاشیه پیاده رو به حاشیه پیاده رو (Curb-to-curb) منزل به منزل (Door-to-door) * قابل دسترسی با ویلچیر	رایگان	باید از جمله غازی ها باشید. قرار ملاقات باید در Veteran Affairs باشد	شهر Chula Vista (گزینه های دیگر در شهرهای San Diego و El Cajon)	حمل و نقل طبی دو طرفه به مراکز و کلینیک های طبی Veteran Affairs؛ باید حداقل 2 روز کاری قبل از وقت تعیین شده ریزرف شود

# راهنمای تخنیک‌های پروگرام‌های موبایل‌های هوشمند

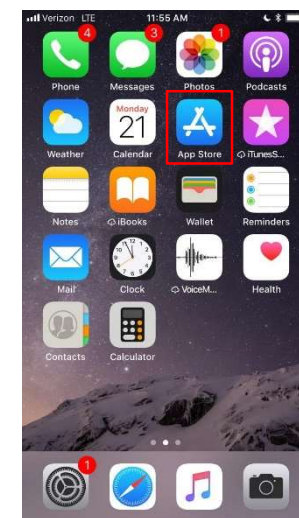


با استفاده از موبایل هوشمند یا تبلت، می‌توانید به منابع مختلف حمل و نقل دسترسی داشته باشید. دستورالعمل‌های زیر شما را گام به گام در پروسه جستجو و دانلود پروگرام‌های مفید با استفاده از دستگاه‌های iPhone، iPad یا Android (هر محصول غیر اپل) راهنمایی می‌کند.

## جستجو و دانلود پروگرام‌ها در App Store (آیفون)

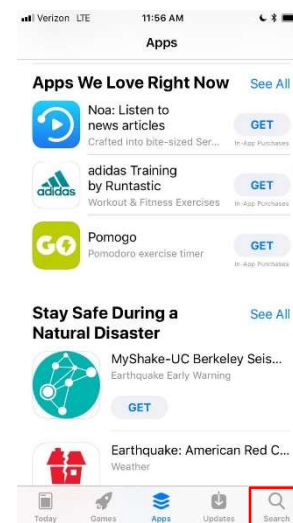
### مرحله 1

اپ استور را باز کنید



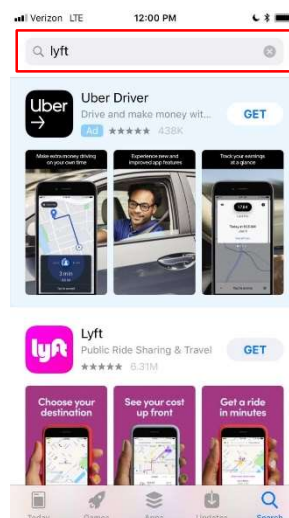
### مرحله 2

روی نرّه بین کلیک کنید



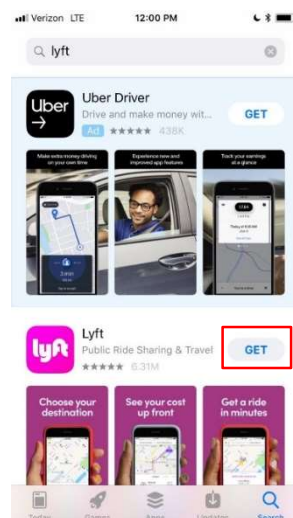
### مرحله 3

نام پروگرام را تایپ کنید و روی SEARCH کلیک کنید



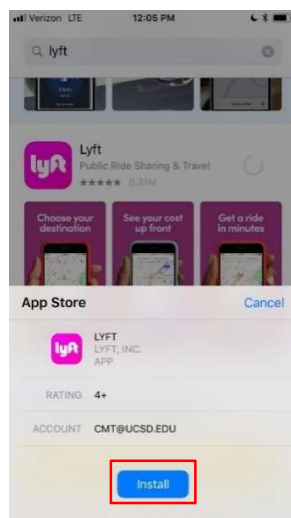
### مرحله 4

روی GET کلیک کنید



### مرحله 5

روی INSTALL کلیک کنید





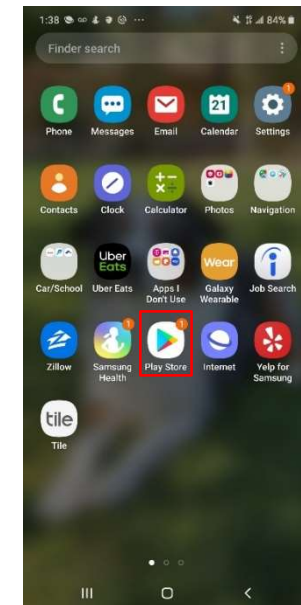
# راهنمای تخریکی پروگرام های موبایل های هوشمند



## جستجو و داونلود پروگرام ها در Play Store (اندروید)

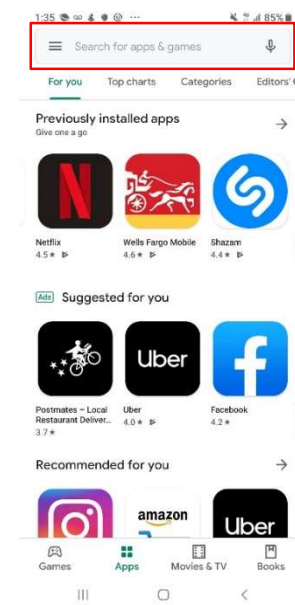
### مرحله 1

Play Store را باز کنید



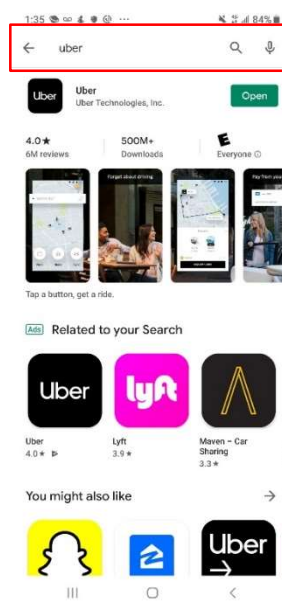
### مرحله 2

روی نوار جستجو کلیک کنید



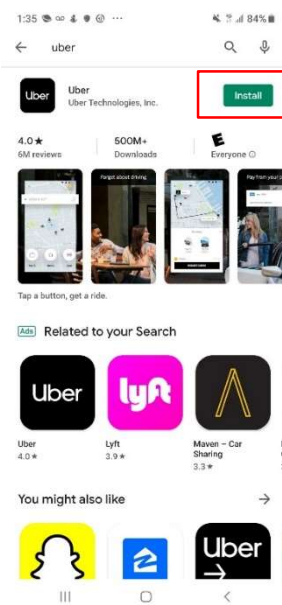
### مرحله 3

نام پروگرام را تایپ کرده و جستجو کنید



### مرحله 4

روی **INSTALL** کلیک کنید



# پروگرام های ترانزیت و حمل و نقل



نام	هزینه	شرح
Google Maps	رایگان	<ul style="list-style-type: none"> <li>تصاویر ماهواره‌ای، عکس های هوایی، نقشه‌های کوچک به کوچک، نمایش پانورامای ۳۶۰ درجه از سرک ها، شرایط ترافیکی بی‌درنگ و برنامه‌ریزی مسیر برای سفر با پای پیاده، موتور، بایسکل، هوایی یا حمل و نقل عمومی را ارائه می‌دهد.</li> </ul>
Lyft	بستگی به فاصله سفر دارد	<ul style="list-style-type: none"> <li>درخواست سفر از رانندگان نزدیک</li> <li>این پروگرام نام راننده، رتبه بندی و عکس‌های راننده/موتور را نشان می‌دهد</li> </ul>
One Bus Away	رایگان	<ul style="list-style-type: none"> <li>پروگرام مسیرهای بس MTS که معلومات حمل و نقل در زمان واقعی را برای San Diego ارائه می‌دهد</li> <li>تنظیم هشدارهای زمان حرکت، ردیابی مسیر خود، و ثبت کردن مسیرهای مورد علاقه تان</li> </ul>
PRONTO – San Diego	رایگان	<ul style="list-style-type: none"> <li>برای خدمات حمل و نقل MTS و NCTD تکت و کارت بخرید</li> <li>یک پروفایل ایجاد کنید، مسیر خود را برنامه ریزی کنید و وضعیت رسیدن به مقصد را پیگیری کنید</li> </ul>
Transit App	رایگان	<ul style="list-style-type: none"> <li>سیستم حمل و نقل عمومی شهر خود را با پیش‌بینی‌های لحظه‌ای دقیق، برنامه‌ریزی ساده سفر، جهت یابی گام به گام، اعلان‌های قطع خدمات و یادآوری‌های حرکت و توقف پیمایش کنید.</li> </ul>
Transit Tracker – San Diego	رایگان	<ul style="list-style-type: none"> <li>نزدیکترین ایستگاه بس را با توقف‌های برنامه‌ریزی‌شده پیدا کنید و حرکت‌های آینده را تنها با دو کلیک سریع مشاهده کنید</li> </ul>
Uber	بستگی به فاصله سفر دارد	<ul style="list-style-type: none"> <li>درخواست سفر از رانندگان نزدیک</li> <li>پروگرام نام راننده، رتبه‌بندی و عکس‌های راننده/موتور را نشان می‌دهد</li> </ul>
Waze	رایگان	<ul style="list-style-type: none"> <li>پروگرام نرم افزار جهت یابی GPS به یافتن مسیرها و جلوگیری از بیروبار کمک می‌کند</li> <li>معلومات جهت یابی، زمان سفر و جزئیات مسیر را ارائه می‌دهد</li> </ul>

# واژه نامه حمل و نقل

## A

**دسترسی (Accessibility):** محدودی که تسهیلات، از جمله وسایل نقلیه ترانزیت، عاری از موانع است و می تواند توسط افراد دارای معلولیت، از جمله استفاده کنندگان ویلچر مورد استفاده قرار گیرد.

**خدمات پاراترانزیت تکمیلی قانون آمریکایی های دارای معلولیت (ADA complementary paratransit service):** قانون آمریکایی های دارای معلولیت (The Americans with Disabilities Act) نهادهای حمل و نقل عمومی را که خدمات مسیر ثابت را ارائه می دهند، مکلف می کند تا خدمات «پاراترانزیت تکمیلی» را برای افراد معلولی که به دلیل معلولیت نمی توانند از خدمات بس یا ریل مسیر ثابت استفاده کنند، ارائه دهند. مقررات ADA به طور خاص کتله از مشتریانی را که حق استفاده از این خدمات را دارند، به عنوان یک حق مدنی تعریف می کند. این مقررات همچنین حداقل ویژگی های خدماتی را مشخص می کند که باید رعایت شود تا این خدمات معادل خدمات مسیر ثابتی باشد که برای تکمیل آن در نظر گرفته شده است. به طور عمومی، خدمات فراترانزیت تکمیلی ADA باید در فاصله 3/4 مایلی یک مسیر بس یا ایستگاه راه آهن، در عین ساعات و روزها، با حداکثر دو برابر کرایه مسیر ثابت معمولی ارائه شود.

**قانون آمریکایی های دارای معلولیت (Americans with Disabilities Act):** این قانون که در سال 1990 توسط کانگرس تصویب شد، فرصت های برابر را برای افراد دارای معلولیت در زمینه های استخدام، حمل و نقل، ارتباطات و اقامتگاه های عمومی الزامی می کند. تحت قانون ADA، اکثر ارائه دهندگان خدمات حمل و نقل موظف به خرید وسایل نقلیه مجهز به آسانسور برای خدمات مسیر ثابت خود هستند و باید از دسترسی گسترده به سطح تمام سیستم به خدمات پاسخگوی تقاضای شان به افراد دارای معلولیت اطمینان حاصل کنند. ارائه دهندگان خدمات حمل و نقل عمومی همچنین باید خدمات مسیر ثابت خود را با خدمات فراترانزیت برای افرادی که به دلیل ناتوانی خود قادر به استفاده از خدمات مسیر ثابت نیستند، تکمیل کنند.

**Administration on Aging (AoA):** یک اداره مربوط وزارت صحت و خدمات بشری ایالات متحده که توسط معاون وزیر در امور سالمندی اداره می شود. این مرکز کانونی فدرال و اداره حمایت از افراد مسن است که توسط اداره AoA دارای صلاحیت است، و اکثر پروگرام های اداره AoA را در سطح فدرال مدیریت می کند. اداره AoA شش خدمات اصلی را تأمین مالی می کند: خدمات حمایتی (از جمله حمل و نقل)؛ تغذیه؛ خدمات صحتی و قایوبی؛ برنامه ملی حمایت از مراقبان خانواده (National Family Caregiver Support Program)؛ خدماتی که از حقوق افراد مسن آسیب پذیر محافظت می کند. و غیره. اداره AoA رهبری، کمک تخنیک و پشتیبانی از شبکه ملی در مورد سالمندی را ارائه می دهد.

# واژه نامه حمل و نقل

**Area Agency on Aging (AAA or Triple A):** یک نهاد غیرانتفاعی دولتی یا خصوصی، که برای رسیدگی به ضرورت ها و نگرانی‌های همه آمریکایی‌های مسن در سطوح منطقه ای و محلی توسط دولت تعیین شده است. اصطلاح «area agency on aging» یک اصطلاح کلی است - نام های خاص محلی این نهاد ممکن است متفاوت باشد [تعریف (3)(c) IRS 501]. نهاد های Triple A اساساً مسئول یک منطقه جغرافیایی است که یک شهر، یک ولسوالی یا یک منطقه با چند ولسوالی بوده میتواند. نهاد های Triple A میتواند به عنوان یک ولسوالی، شهر، شورای پلانگذاری ساحوی، شورای دولت ها، یا شرکت غیرانتفاعی یا انتفاعی تعریف شود. همه نهادهای Triple A سه عملکرد مهم را انجام می دهند: ایجاد برنامه های چند ساله، ارائه معلومات و راهنمایی در مورد خدمات و برنامه های موجود و هماهنگی اداره های AoA و سایر بودجه هایی که از مناطق تحت پوشش خدمات آنها پشتیبانی می کنند.

**راه بس (Busway):** سرکی که فقط برای بس ها در نظر گرفته شده است. همچنین به عنوان "خط بس" شناخته می شود.

**بس گردش (Circulator bus):** بسی که سفرهای مکرری را در یک منطقه جغرافیایی کوچک با توقف های متعدد در طول مسیر انجام می دهد. معمولاً در یک منطقه مرکزی شهر یا منطقه که گردشگران یا جمعیت زیادی را به خود جذب می کند و پارکینگ محدود و جاده های بیروبار دارد، کار میکند. ممکن است در تمام روز یا فقط در زمان های اوج تقاضا، مانند ساعت بیروبار یا وقت نان چاشت کار کند.

**حمل و نقل عمومی (Community transportation):** گروهی از خدمات حمل و نقل در یک منطقه، از جمله منابع عمومی و خصوصی، که برای پاسخگویی به ضرورت های گردش همه اعضای جامعه موجود هستند.

**Consolidated Transportation Services Agency (CTSA):** نهادی است بر اساس قوانین ایالتی که ساده سازی منابع و عملیات اختصاص داده شده به خدمات حمل و نقل خصوصی را ترویج می کند. نهاد غیر انتفاعی FACT نماینده CTSA در منطقه سن دیگو است و خدمات ارائه شده توسط CTSA شامل راهنمایی های حمل و نقل از طریق تلفون، راهنمایی به وب سایت و برگزاری ورکشاپ های آموزشی در مورد مسائل جاری مرتبط با گردش است.

**خدمات از حاشیه پیاده رو به حاشیه پیاده رو (Curb-to-Curb Service):** یک نام عام برای خدمات ترانزیت که در آن وسیله نقلیه ترانزیت مسافران را در گذرگاه یا سرک جلوی خانه یا مقصدشان سوار و پیاده می‌کند. در چوکات خدمات (curb-to-curb)، راننده در راه رفتن یا زینه های رسیدن به دروازه منزل یا مقصد به مسافر کمک نمی کند.

# واژه نامه حمل و نقل

## D

**خدمات تقاضا-پاسخگویی (Demand-response service):** این نوع خدمات ترانزیت به مسافران این امکان را می دهد که در زمان معینی درخواست حمل و نقل از یک مکان خاص به مکان خاص دیگر را بکنند. این خدمات اغلب ضرورت به ریزرف کردن قبلی دارند.

**معلول (Disabled):** افرادی که به دلیل بیماری، جراحت، سن، نقص مادرزادی یا سایر ناتوانی یا ناتوانی دائم یا موقت، بدون امکانات خاص قادر به استفاده از امکانات و خدمات حمل و نقل عمومی محلی به اندازه افرادی که تحت تأثیر این شرایط نیستند، نه باشند.

**خدمات منزل به منزل (Door-to-Door Service):** شکلی از خدمات پارترانزیت که شامل کمک به مسافر بین وسیله نقلیه و دروازه منزل مسافر یا مقصد دیگری است. خدمات منزل به منزل (Door-to-Door)، سطح بالاتری از خدمات را نسبت به خدمات از حاشیه پیاده رو به حاشیه پیاده رو (Curb-to-Curb) ارائه می دهد، اما به اندازه خدمات «از داخل دروازه الی داخل دروازه (Door-through-Door)»، که در آن راننده واقعاً در مبدا یا نقطه مقصد کمک ارائه می دهد، تخصصی نیست.

**خدمات از داخل دروازه الی داخل دروازه (Door-through-Door Service):** خدمات مسافربری از داخل دروازه محل سکونت و/یا مقصد توسط راننده یا همراه حمل و نقل ارائه می شود.

## F

**عایدات صندوق کرایه (Fare box revenue):** اصطلاح حمل و نقل عمومی برای پول یا تکت های که به عنوان پرداخت هزینه سفر جمع آوری می شود. عایدات صندوق کرایه می تواند شامل پول نقد، تکت ها، توکن ها، رسید های ترانسفر یا عبور باشد.

**ساختار کرایه (Fare structure):** اصول شیوه محاسبه کرایه ها. انواع عام ساختار کرایه ها عبارتند از بر اساس فاصله (هرچه سفر طولانی تر باشد، کرایه بالاتر است)، بر اساس زمان (کرایه های بالاتر برای سفرهایی که در ساعات اوج خدمات رسانی انجام می شوند) یا بر اساس کیفیت (سفرهای پاسخگو به تقاضا معمولاً بیشتر از سفرهای مسیر ثابت یا کرایه های ثابت هزینه دارند). ساختار کرایه ممکن است بر اساس عمر مسافر، درآمد یا معلولیت نیز متفاوت باشد. برای مثال، اکثر اوقات کرایه های کمتری از افراد مسن، کودکان و نوجوانان، مشترکین Medicaid، افراد با درآمد کم و افراد دارای معلولیت دریافت می شود.

# واژه نامه حمل و نقل

**Federal Transit Administration (FTA):** بخشی از U.S. Department of Transportation که بودجه فدرال برای حمایت از انواع سیستم های حمل و نقل عمومی پلانگذاری شده، ساخته شده و به کار انداخته شده به سطح محلی در سراسر ایالات متحده، از جمله بس، مترو، راه آهن سبک، قطار شهری، تراموا، ریل های یک خطه، کشتی های مسافری، خطوط راه آهن شیب دار و حامل خودکار افراد را مدیریت میکنند. اداره FTA کمک مالی برای مصارف سرمایه، عملیات و پلانگذاری سیستم های حمل و نقل عمومی ارائه می کند.

**خدمات مسیر ثابت (Fixed route service):** خدمات ترانزیت که در آن وسایل نقلیه در مسیرهای منظم و پلانگذاری شده با توقف ثابت و بدون انحراف حرکت می کنند. به طور معمول، خدمات مسیر ثابت با تقسیم اوقات ها یا جدول های زمانی چاپ شده، ایستگاه های مشخص بس که در آن مسافران سوار و پیاده می شوند، و با استفاده از وسایل نقلیه حمل و نقل بزرگتر مشخص می شود.

**مسیریابی و زمانبندی انعطاف پذیر (Flexible routing and schedules):** خدمات مسیر انعطاف پذیر از مسیر سفر پیروی می کند اما امکان انحراف یا تغییر مسیر را در طول راه برای پاسخگویی به درخواست های خاص سفر فراهم می کند. نمونه هایی از سیستم های مسیر انعطاف پذیر عبارتند از انحراف مسیر و انحراف نقطه.

## H

**مسافت سفر (Headway):** مدت زمان صرف شده میان توقف بس هایی که عین مسیر را دنبال می کنند. اگر بس های که در مسیر A فعالیت می کنند در ساعت های 9 صبح، 9:30 صبح، 10 صبح و غیره به ایستگاه 1 می رسند، این مسافت ها نیم ساعت است. وقتی مسافت کوتاه باشد، میتوان گفت که خدمات با تناوب بالا کار می کند. اگر مسافت طولانی باشد، خدمات با تناوب پایین کار می کند.

**حمل و نقل خدمات انسانی (Human services transportation):** حمل و نقل برای مشتریان یک نهاد خدمات انسانی یا اجتماعی خاص که معمولاً به یک هدف خاص سفر محدود می شود. سفرهای نهاد خدمات انسانی اغلب بر اساس قرارداد با یک نهاد خدمات انسانی ارائه می شود و ممکن است به طور انحصاری یا به صورت اشتراکی با دیگر نهاد های خدمات انسانی یا خدمات عمومی ارائه شود.

# واژه نامه حمل و نقل

## M

**حالت، بین حالتی، چند حالتی (Mode, intermodal, multimodal):** حالت (Mode) به نوعی از حمل و نقل، مانند موتر، ترانزیت، بایسکل و پیاده روی اشاره دارد. بین حالتی (Intermodal) به ارتباط بین حالت ها اشاره دارد و چندحالتی (Multimodal) به موجودیت گزینه های حمل و نقل در یک سیستم یا راهرو اشاره دارد.

## N

**(NRC) National Resource Center for Human Service Transportation Coordination:** در سال 2007 در نتیجه قانون برابری حمل و نقل امن، پاسخگو، انعطاف پذیر و کارآمد (Safe, Accountable, Flexible, Efficient Transportation Equity Act) که توسط Community Transportation Association of America (CTAA) از طریق یک توافق همکاری با اداره Federal Transit Administration اداره می شود، تأسیس شد. هدف اساسی NRC حمایت از ایالت ها و جوامع در ادغام بهتر خدمات حمل و نقل عمومی با خدمات و خواسته های شبکه های خدمات انسانی آنهاست.

**(NCST) National Center for Senior Transportation:** یک مرکز منابع و کمک تخریبی که توسط FTA (Federal Transit Administration) تأمین مالی می شود و توسط شرکت Easter Seals Inc با مشارکت National Association of Area Agencies on Aging اداره می شود. اعضای اضافی گروه عبارتند از: Association of State Units on Aging (NASUA), the Community Transportation Association of America (CTAA), the American Society on Aging (ASA) و the Beverly Foundation. همچنین یک کمیته رهبری ملی متشکل از کارشناسان در مسائل حمل و نقل ارشد، کار NCST را هدایت می کند.

**National Network on Aging:** شبکه ای از سازمان های فدرال، ایالتی و محلی (U.S. Administration on Aging)، واحدهای ایالتی در مورد سالمندی، و (Area Agencies on Aging) ایجاد شده توسط قانون آمریکایی های مسن تر (Older Americans Act).

# واژه نامه حمل و نقل

**حمل و نقل طبی غیر عاجل (Non-Emergency Medical Transportation - NEMT):** خدمات حمل و نقل ارائه شده به افرادی که در شرایط اضطراری نیستند اما به کمک بیشتری نسبت به خدمات تاکسی ضرورت دارند. ارائه دهندگان خدمات برای حمل و نقل مسافری با ویلچر، تسکره ها یا سایر نیازهای خاص مجهز خواهند بود.

O

**قانون آمریکایی های مسن تر (Older Americans Act - OAA):** قانون فدرال که اولین بار در سال 1965 تصویب شد. این قانون یک شبکه ملی از اداره های فدرال، ایالتی و محلی را برای پلانگذاری و ارائه خدمات ایجاد کرد تا افراد مسن بتوانند استقلال خود را در خانه ها و جوامع خود حفظ کنند. این قانون زیرساختی را برای سازماندهی، هماهنگی، و ارائه خدمات و فرصت های مبتنی بر جامعه برای سالمندان آمریکایی و خانواده های آنها ایجاد کرد.

P

**پاراترانزیت (Paratransit):** انواع حمل و نقل مسافر که نسبت به ترانزیت با مسیر ثابت معمولی انعطاف پذیرتر هستند، اما ساختار بیشتری نسبت به استفاده از موترهای شخصی دارند. پاراترانزیت (Paratransit) یک اصطلاح گسترده است که میتواند برای توصیف هر وسیله حمل و نقل مشترک به غیر از خدمات حمل و نقل عمومی مسیر ثابت استفاده شود. خدمات پاراترانزیت معمولاً از وسایل نقلیه کوچکتر (دارای ظرفیت کمتر از 25 مسافر) استفاده می کنند و خدمات ریزرف کردن پیش از پیش و پاسخگوی تقاضا را ارائه میدهند، که این خدمات یا از حاشیه پیاده رو به حاشیه پیاده رو (curb-to-curb) هستند یا از منزل به منزل (door-to-door) هستند. خدمات پاراترانزیت که برای پذیرایی از مسافران معلول که قادر به استفاده از خدمات مسیر ثابت نیستند و آزمایش های معادل سازی را سپری کرده اند، فراهم میشود، خدمات پاراترانزیت تکمیلی ADA نامیده می شوند.

R

**حمل و نقل سریع (Rapid transit):** خدمات حمل و نقل ریل یا بس که از سایر روش های حمل و نقل با داشتن حق ویژه راه جدا شده است. اکثراً به عنوان یک خدمت سریع با حداقل تعداد توقف عمل می کند.



# واژه نامه حمل و نقل

**پروگرام سفر مشترک/مطابقت سفر (Rideshare/ride match program):** یک پروگرام که تشکیل رانندگی مشترک (carpool و vanpool) را معمولاً برای سفرهای کاری، تسهیل می کند. چنین پروگرام ها یک دیتابیس حاوی معلومات زمان سفر، مبدأ، مقصد، و ترجیحات راننده/مسافر کاربران و کاربران احتمالی را نگهداری می کنند. افرادی که درخواست پیوستن به یک قطار نوبت موجود را دارند یا کسانی که به دنبال مسافری هستند توسط کارکنان پروگرام مطابقت داده می شوند.

## S

**مسیر خدماتی (Service route):** مسیرهای ترانزیت که برای پاسخگویی به ضرورت های بخش خاصی از بازار (مانند افراد مسن یا افراد دارای معلولیت) در یک جامعه طراحی شده اند. مسیرهای خدماتی اغلب از الگوی سفر با پاسخگویی به تقاضا (demand-response) در یک منطقه به وجود می آیند. ویژگی های یک مسیر خدماتی شامل توقف در مجتمع های مسکونی پرتراکم یا خانه های گروهی، مناطق خرید، تأسیسات طبی و محلات خاص برای جمعیت مورد نظر مانند مراکز سالمندان یا مکان های کاری سرپوشیده است. ایستگاه ها معمولاً در نزدیکی ورودی قابل دسترس ساختمان به جای خیابان قرار می گیرند و زمان های سفر معمولاً طولانی تر از یک مسیر ثابت «معمولی» است که عین منطقه عمومی را پوشش می دهد. وسایل نقلیه معمولاً کوچکتر و در دسترس افراد معلول هستند و رانندگان معمولاً سطح نسبتاً بالایی از کمک های شخصی را ارائه می دهند.

**چوکی های مخصوص زینه ها (Stair Chairs):** چوکی قاتکی که می تواند توسط حاملین طبی و غیر طبی برای حمل و نقل مسافران در حالت نشسته از میان دهلیزهای تنگ یا بالا و پایین زینه ها استفاده شود.

**San Diego Association of Governments (SANDAG):** سازمان SANDAG (Metropolitan Planning Organization (MPO و Council of Governments (COG) منطقه San Diego است که تصمیم گیرندگان محلی را برای ایجاد راه حل هایی برای مسائل منطقه ای از جمله برابری، حمل و نقل، کیفیت هوا، توسعه اقتصادی، صحت عامه، امنیت عامه، مسکن و دیگر موارد گرد هم می آورد.

**State Units on Aging (SUAs):** اداره های حکومت های ایالتی و منطقه ای که توسط والیان و قانون گذاران ایالتی برای مدیریت، اداره، طراحی و حمایت از امتیازات، پروگرام ها و خدمات برای سالمندان و خانواده های آنها و در بسیاری از ایالت ها برای بزرگسالان معلول تعیین شده اند. اصطلاح «state unit on aging» یک اصطلاح عمومی است. عنوان و سازمان خاص واحد دولتی از ایالت به ایالت دیگر متفاوت است و ممکن است به آن وزارت، اداره، دفتر، کمیسیون، شورا یا

# واژه نامه حمل و نقل

هیئت برای شهروندان سالخورده، سالمندان، سالمندان، افراد مسن و/یا بزرگسالان معلول جسمی خطاب شود. از سال 1965، همه واحدهای ایالتی در مورد سالمندی، قانون سالمندان آمریکایی (Older Americans Act) را در ایالت های مربوطه خود اجرا می کنند. از طریق شبکه ای از ادارات منطقه و ارائه دهندگان خدمات در مورد سالمندی در ایالت، به سالمندان دامنه وسیعی از خدمات، از جمله مراقبت در منزل، و عده های غذایی جمعی و در تحویلی به منزل، حمل و نقل، معلومات و کمک، و حمایت از طرف شهروندان سالمند به افراد مسن ارائه می شود. واحد های SUA همچنین نقش سیاست گذاری، پلانگذاری و حمایتی قابل توجهی در استفاده از سایر بودجه های دولتی و خصوصی فدرال، ایالتی و محلی برای حمایت از پروگرام های مربوط به سالمندی دارند.

**خدمات اشتراک (Subscription service):** زمانی که یک مسافر یا گروهی از مسافران درخواست یک سفر تکراری (مانند به صورت روزانه یا هفتگی) می کنند، سفرها اغلب بر اساس اشتراک یا "سفارش معلق" پلانگذاری می شوند. مسافر یک درخواست اولیه سفر ارائه می کند و سیستم حمل و نقل به طور خودکار آنها را برای سفر (های) شان هر روز یا هفته برنامه ریزی می کند. این خدمات اغلب در انتقال مشتریان نهاد های خدمات انسانی به پروگرام های معمولی نهاد استفاده می شوند.

T

**عنوان سوم (Title III):** عنوانی از قانون آمریکایی های مسن (Older Americans Act) که اجازه می دهد برای برنامه های تغذیه و حمل و نقل در خدمت سالمندان پول مصرف شود.

**عنوان ششم (Title VI):** عنوانی از قانون حقوق مدنی (Civil Rights Act) در سال 1964 که تضمین می کند هیچ فردی در ایالات متحده بر اساس نژاد، رنگ یا منشاء ملیتی مورد تبعیض قرار نخواهد گرفت. مقررات پلانگذاری حمل و نقل، صادر شده در اکتوبر 1993، ایجاب می کند که پروسه های پلانگذاری حمل و نقل شهری مطابق با عنوان ششم باشد.

**محرورم از خدمات حمل و نقل (Transportation disadvantaged):** اصطلاحی که برای توصیف آن دسته از افرادی استفاده می شود که دسترسی کمی به وظیفه ها، خدمات و تفریحات معنی دار دارند، زیرا سیستم حمل و نقل ضرورت های آنها را برآورده نمی کند. اغلب به افرادی اطلاق می شود که به دلیل سن، ناتوانی یا کمبود منابع نمی توانند با یک موتر شخصی رانندگی کنند.

# واژه نامه حمل و نقل

**Transportation Management Association (TMA):** انجمنی داوطلبانه که توسط سازمان‌ها و شرکت‌های دولتی و خصوصی تشکیل شده است تا به طور مشترک برنامه‌های بهبود حمل و نقل را در یک منطقه توسعه دهند. انجمن‌های TMA سازمان‌های مناسبی برای مدیریت بهتر تقاضای حمل و نقل در جوامع مترکم اطراف هستند.

U

**U.S. Department of Health and Human Services (HHS):** اداره فدرال که انواع حمل و نقل خدمات انسانی را از طریق Administration on Aging, Head Start, Medicaid, Temporary Aid to Needy Families و سایر پروگرام‌های فدرال تامین می‌کند.

**U.S. Department of Transportation (DOT):** اداره فدرال که مسئول تامین مالی، کارایی و محافظت زیرساخت‌های شاهراه، حمل و نقل هوایی، ترانزیت، خط لوله و حمل و نقل دریایی کشور است.

V

**رانندگی مشترک (Vanpool):** یک خدمت رانندگی مشترک از پیش تعیین شده که در آن چندین نفر با هم به طور منظم با یک موتر نوع وان سفر می‌کنند.

**شبکه داوطلبان (Volunteer Network):** درخواست‌های حمل و نقل با رانندگان داوطلب که اغلب به ازای هر مایل پول دریافت می‌کنند، از طریق یک شبکه از داوطلبان مطابقت داده می‌شوند. افراد درخواست کننده خدمات با شبکه تماس می‌گیرند و شبکه با راننده تماس می‌گیرد و سفر را برنامه ریزی می‌کند. شبکه‌های داوطلبانه اغلب در مناطق روستایی استفاده می‌شود که امکانات در آنجا کم هستند، افرادی که ضرورت به حمل و نقل دارند ممکن است در مناطق دور افتاده زندگی کنند، و احساس اجتماعی غیر معمول نیست.

W

**وسیله نقلیه مناسب برای ویلچر (Wheelchair Accessible Vehicle - WAV):** وسیله نقلیه ای که با مقررات ADA مطابقت دارد و یک مسافر را با استفاده از ویلچر یا سایر وسایل حرکتی شخصی که برای ورود یا خروج از وسیله نقلیه به زینه هموار یا آسانسور نیاز دارد، در خود جای می‌دهد.

# Age Well San Diego



Age Well San Diego یک طرح منطقه‌ای به سرپرستی شهر سن دیگو است که هدف آن ایجاد یک جامعه بهتر برای افرادی از تمام سنین جهت زندگی سالم، امن و شکوفا است. در سال 2016، هیئت ناظران شهر سن دیگو (San Diego County Board of Supervisors) به شبکه AARP® Network و of Age-Friendly Communities و Dementia Friendly America Network پیوست و Age Well San Diego را راه اندازی کرد تا برای جمعیت سالمندان که در حال رشد سریع است، در منطقه ما پلانگذاری کند. با پیوستن به این شبکه ها، شهر متعهد به یک پروسه پنج ساله ارزیابی ضرورت ها و همکاری با ساکنان منطقه، سازمان ها و سایر ذینفعان برای توسعه، اجرا و ارزیابی یک برنامه عملیاتی شد. پروگرام عملیاتی Age Well San Diego در سال 2018 به عنوان بخشی از پروگرام عملیاتی اولیه Age Well San Diego تهیه شد و بعداً در سال 2022 در آن تغییرات آورده شد تا ضرورت ها و اولویت های فعلی جامعه را منعکس کند. سن دیگو شامل اهداف در پنج حوزه تمرکز است: زوال عقل، صحت و حمایت اجتماعی، مسکن، مشارکت اجتماعی، و حمل و نقل. گروه های مختلف جامعه متشکل از کارکنان شاروالی، ارائه دهندگان خدمات، ساکنان و سایر ذینفعان به طور منظم برای هدایت دادن اجراءات، نظارت بر پیشرفت پلان و کمک به فعالیت های ارزیابی گرد هم می آیند. گروه منظوقی متمرکز بر بخش حمل و نقل Age Well به عنوان تیم حمل و نقل و ارتباطات جامعه (Transportation & Community Connections Team) نامیده می شود.

تیم حمل و نقل و ارتباطات جامعه ساکنین و متخصصان را از سراسر منطقه گرد هم می آورد تا یک جامعه امن، مناسب و عادلانه ایجاد کند که به خوبی با منابع و فعالیت ها در ارتباط باشد. بیانیه ماموریت تیم حمل و نقل و ارتباطات جامعه در سال 2023 بازنگری شد و به شرح زیر است:

**حمایت از حمل و نقل و اتصالات اقتصادی، مناسب و عادلانه به جامعه، فعالیت های با کیفیت زندگی، و فضاها برای همه سنین.»**

برای معلومات بیشتر درباره Age Well San Diego، به [www.livewellsd.org/agewell](http://www.livewellsd.org/agewell) مراجعه کنید

برای یافتن این منبع آنلاین، به <https://www.livewellsd.org/i-want-to-learn-more/aging/age-well-san-diego/transportation> مراجعه کنید.