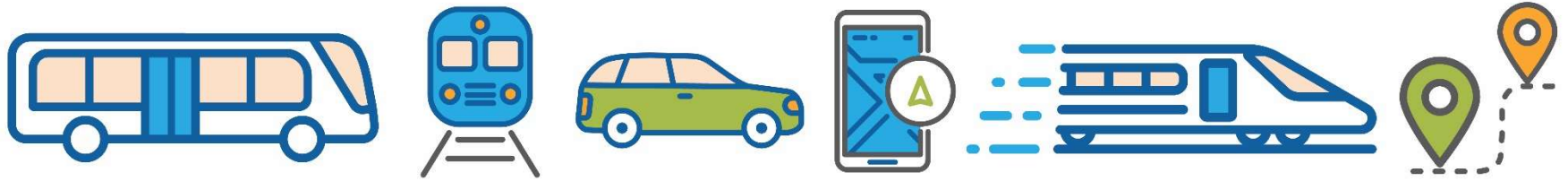


# راهنمای Ride Well to Age Well



یک منبع آموزشی خدمات حمل و نقل  
برای اهالی شهرستان San Diego

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



COUNTY OF SAN DIEGO  
HEALTH AND HUMAN SERVICES AGENCY



LIVE WELL  
SAN DIEGO

به روز رسانی شده در سپتامبر 2024

# فهرست مطالب

3.....	درمورد راهنمای Ride Well to Age Well
7-4 .....	منابع اصلی حمل و نقل (FACT، MTS، NCTD، 511).
8.....	انواع خدمات
31-9.....	سواری بعدی خود را بیابید
15-10.....	ارائه‌دهندگان خدمات‌رسان به تمامی مناطق
17-16.....	ارائه‌دهندگان خدمات‌رسان به منطقه <b>Central</b>
19-18.....	ارائه‌دهندگان خدمات‌رسان به منطقه <b>East</b>
28-20.....	ارائه‌دهندگان خدمات‌رسان به منطقه <b>North Coastal/Inland</b>
29.....	ارائه‌دهندگان خدمات‌رسان به منطقه <b>North Central</b>
31-30.....	ارائه‌دهندگان خدمات‌رسان به منطقه <b>South</b>
32-33.....	راهنمای فنی برنامه‌های تلفن همراه هوشمند
34 .....	برنامه‌های حمل و نقل و جابه‌جایی (Transportation Apps Transit and).
43-35.....	لغتنامه حمل و نقل
44.....	Age Well San Diego

لطفاً توجه داشته باشید: لطفاً جهت دریافت جدیدترین اطلاعات، مستقیماً با ارائه‌دهندگان خدمات حمل و نقل تماس بگیرید.

# درمورد راهنمای Ride Well to Age Well



شهرستان San Diego، جایگاه شبکه‌ای قابل اتکا از طرح‌ها و خدمات حمل‌ونقل است که به افراد مسن در حفظ تحرک و ارتباطات اجتماعی آنها کمک می‌نماید. به عنوان بخشی از اقدامات اولیه *Age Well San Diego*، کارشناسان در زمینه‌های حمل‌ونقل و جابه‌جایی، سالمندی و خدمات اجتماعی با یکدیگر همکاری کردند تا *راهنمای Ride Well to Age Well*، که یک منبع آموزشی برای خدمات حمل‌ونقل موجود در شهرستان San Diego است را ایجاد *راهنمای Ride Well to Age Well Guide* شامل بخش‌های زیر است:

**منابع اصلی حمل‌ونقل:** درمورد طرح‌ها و نمایندگی‌های عامه‌پسند حمل‌ونقل منطقه، اطلاعات کسب نمایید. 🚗

**انواع خدمات:** راجع به سطوح مختلف پشتیبانی موجود برای سرنشینان بیشتر بدانید. 🚗

**سواری بعدی خود را بیابید:** ارائه‌دهندگان خدمات حمل‌ونقل، بر اساس منطقه (مناطق) که در آن خدمت می‌کنند، دسته‌بندی می‌شوند. ابتدا بخش "تمامی مناطق" و سپس بخش منطقه‌ای که در آن سکونت دارید را مشاهده نمایید. درمورد هزینه‌های مربوطه، الزامات و اجده شرایط بودن، سطح پشتیبانی و محدودیت‌های استفاده، اطلاعات کسب کنید. 🚗

**راهنمای فنی برنامه‌های تلفن همراه هوشمند:** دستورالعمل‌های نحوه جستجو و دانلود برنامه‌ها در آیفون یا اندروید. 🚗

**برنامه‌های حمل‌ونقل و جابه‌جایی (Transit and Transportation Apps):** فهرست برنامه‌های حمل‌ونقل و جابه‌جایی (Transit and Transportation Apps) رایگان جهت دانلود، مانند Uber و Lyft. 🚗

**لغت‌نامه حمل‌ونقل:** اصطلاحات عمومی حمل‌ونقل و جابه‌جایی را بیاموزید. 🚗

**بهبود حمل‌ونقل در منطقه‌مان:** درمورد تلاش‌های شهرستان جهت بهبود دسترسی به حمل‌ونقل، بیشتر بدانید. 🚗

**لطفاً توجه داشته باشید:** لطفاً جهت دریافت جدیدترین اطلاعات، مستقیماً با ارائه‌دهندگان خدمات حمل‌ونقل تماس بگیرید.

# منبع اصلی حمل و نقل: FACT

## درمورد FACT

تسهیل دسترسی به حمل و نقل سازمان یافته (FACT) یک نمایندگی عام‌المنفعه است که در سال 2005 تشکیل شد. این نمایندگی در سال 2006 توسط انجمن دولت‌های (San Diego (SANDAG) به عنوان نمایندگی خدمات حمل و نقل تلفیقی (CTSA) جهت هماهنگی خدمات حمل و نقل عمومی، عام‌المنفعه، خصوصی و سایر موارد در شهرستان San Diego تعیین گردید. FACT هدف بهبود دسترسی به حمل و نقل برای سالمندان، افراد دارای معلولیت، جانبازان و افراد محروم از درآمد و پر کردن شکاف‌های موجود در خدمات کنونی می‌باشد. FACT با یافتن مناسبترین روش برای افراد نیازمند حمل و نقل، به عنوان یک سرپرست جابه‌جایی برای آنها عمل می‌کند.



## اطلاعات تماس

516 Civic Center Drive, Oceanside, CA 92054

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

جهت کسب اطلاعات یا درخواست سواری با شماره (888) 924-3228 تماس بگیرید

FACT برای میانسالان بالای 60 سال و افراد دارای معلولیت شهرستان San Diego، طرح RideFACT را ارائه می‌دهد. RideFACT خدمات پیاده‌رو به پیاده‌رو (curb-to-curb) را از دوشنبه تا جمعه فراهم می‌کند. لطفاً 3 تا 7 روز قبل از تاریخ برنامه‌ریزی شده سفر خود، برای درخواست رزرو با شماره (888)924-3228 تماس بگیرید.

کرایه‌ها برای یک روز رانندگی، 5 تا 20 دلار است.

# منبع اصلی حمل و نقل: MTS

## درمورد MTS

خدمات جابه‌جایی کلان شهری (MTS)، یک ارائه‌دهنده حمل‌ونقل تحت نظارت فدرال است که در شهرستان San Diego، خدمات حمل‌ونقل را در اختیار بیش از سه میلیون نفر قرار می‌دهد. MTS مستقیماً یا از طریق قرارداد با متصدیان خصوصی، خدمات اتوبوسی و ریلی را فراهم می‌نماید. همچنین عملیات حمل و نقل غیر خطی افراد معلول را برای مشتریان دارای معلولیت‌هایی که مانع از استفاده آنها از خدمات اتوبوس و واگن برقی مسیر ثابت MTS می‌گردد، ارائه می‌کند. مسافران برای ثبت حساب و خرید کرایه‌ها و کارت بلیط‌های مدت‌دار سفر می‌توانند از برنامه PRONTO - San Diego استفاده کنند یا به آدرس [www.ridepronto.com](http://www.ridepronto.com) مراجعه نمایند.



## اطلاعات تماس

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

برای پشتیبانی برنامه‌ریزی سفر، با شماره (619) 233-3004 تماس بگیرید

برای امنیت MTS، با شماره (619) 595-4960 تماس بگیرید یا به شماره (619) 318-1338 پیامک بزنید.

## کرایه‌ها و کارت بلیط‌های مدت‌دار سفر (سالمندان (بالای 65 سال)/معلولان/Medicare)

کارت بلیط‌های مدت‌دار	کرایه‌های یک‌طرفه
کارت بلیط مدت‌دار 30 روزه: 23 دلار یا 32 دلار (منطقه‌ای ممتاز)	واگن برقی MTS: \$1.25 MTS سریع‌السیار/ممتاز (مسیرهای 290، 280): \$2.50
کارت بلیط مدت‌دار 1 روزه: 3 دلار یا 6 دلار (منطقه‌ای ممتاز)	اتوبوس MTS: \$1.25 MTS برون‌شهری (مسیرهای 891، 892، 894، 888): \$4.00
کارت بلیط مدت‌دار 1 روزه Coaster: 7.50 دلار یا 58 دلار (30 روزه)	MTS Access: \$5 MTS Rapid: \$1.25

جهت کسب اطلاعات بیشتر درمورد کرایه سالمندان/معلولان/Medicare به این آدرس مراجعه کنید: <https://www.sdmts.com/fares-passes>

# منبع اصلی حمل و نقل: NCTD

## درمورد NCTD

منطقه جابه‌جایی شهرستان North (NCTD)، یک نمایندگی حمل و نقل منطقه‌ای ویژه است که خدمات حمل و نقل را در شهرستان North San Diego ارائه می‌دهد. مسافران برای ثبت حساب و خرید کرایه‌ها و کارت بلیط‌های مدت‌دار سفر می‌توانند از برنامه PRONTO - San Diego استفاده کنند یا به آدرس [www.ridepronto.com](http://www.ridepronto.com) مراجعه نمایند.



## اطلاعات تماس

205 South Tremont Street, Oceanside, CA 92054

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

(760) 966-6500

## کرایه‌ها و کارت بلیط‌های مدت‌دار سفر یک طرفه (سالان 65 سال/معلولان/Medicare)

منطقه 3: Coaster 3: 3.25 دلار (یا 58 دلار برای یک بلیط مدت‌دار 30 روزه)	اتوبوس \$1.25:BREEZE
بلیط مدت‌دار منطقه‌ای (SPRINTER، BREEZE، SPRINT، اتوبوس MTS، واگن برقی MTS Rapid، MTS): 3 دلار (یا 23 دلار برای یک بلیط مدت‌دار 30 روزه)	ریل هیبریدی \$1.25:SPRINTER
بلیط مدت‌دار منطقه‌ای ممتاز (بلیط مدت‌دار منطقه‌ای به علاوه MTS سریع‌السير): 6 دلار (یا 32 دلار برای یک بلیط مدت‌دار 30 روزه)	FLEX تقاضا-پاسخگو (5): (372 دلار / به‌جز 372: \$2.50)
بلیط مدت‌دار منطقه‌ای Coastal (بلیط مدت‌دار منطقه‌ای ممتاز به علاوه COASTER و MTS شهری): \$7.50	منطقه 1: Coaster 1: 2.50 دلار (یا 58 دلار برای یک بلیط مدت‌دار 30 روزه)
	منطقه 2: Coaster 2: 2.75 دلار (یا 58 دلار برای یک بلیط مدت‌دار 30 روزه)

اطلاعات کرایه برای سالمندان/معلولان/Medicare را می‌توانید در این آدرس بیابید: <https://gonctd.com/fares/fares-passes/>

# منبع اصلی حمل و نقل: 511

## درمورد 511

وبسایت 511، اطلاعات حمل و نقل منطقه‌ای San Diego را در یک منبع یک مرحله‌ای جمع‌آوری می‌کند. 511 اطلاعاتی در مورد شرایط ترافیکی، حوادث و زمان‌های رانندگی، برنامه، مسیر و اطلاعات کرایه حمل و نقل عمومی (MTS، NCTD و غیره)، ارجاعات مربوط به carpool و vanpool، اطلاعات دوچرخه سواری و موارد دیگر را ارائه می‌دهد. سرویس خودکار 511 در 24 ساعت شبانه روز و 7 روز هفته در دسترس است و در شهرستان San Diego می‌توان از طریق تماس با شماره 511 یا 1-855-GO-SD-511 به آن دسترسی پیدا نمود.



## اطلاعات 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

## ویژگی‌ها

### ترافیک:

- نقشه‌های کامل و کارآمد شامل اطلاعات رویداد و ساخت‌وساز کنونی.

### جابه‌جایی:

- اگر از قبل مسیر خود را می‌دانید، از ابزار Transit Trip Planner برای مشاهده نقشه‌ها استفاده کنید.
- گشت خدمات آزادراه (FSP) قادر است که با یک گالن بنزین، تعویض لاستیک پنجر، باتری به باتری کردن وسیله نقلیه و آب برای رادیاتور به رانندگان کمک کند. در صورتی که FSP نتواند وسیله نقلیه را راه‌اندازی کند، آن را بدون پرداخت هزینه به مکانی امن و از پیش تعیین شده بکسل می‌کنند.

# انواع خدمات

سطح  
پشتیبانی

کم



زیاد

## خدمات پیاده‌رو به پیاده‌رو:

- شکلی از حمل‌ونقل است که در آن وسیله نقلیه برای جابه‌جایی، مسافر را از کنار جاده یا جلوی خانه یا مقصد سوار کرده و وی را در آنجا پیاده می‌کند.
- در خدمات پیاده‌رو به پیاده‌رو، راننده در طول مسیر پیاده روی یا قدم زدن به درب خانه یا مقصد به مسافر کمک نمی‌کند.

## خدمات درب به درب:

- شکلی از حمل‌ونقل است که شامل کمک به مسافر در فاصله بین وسیله نقلیه و درب منزل مسافر یا سایر مقصدها می‌باشد.

## خدمات درب تا درب:

- شکلی از حمل‌ونقل است که در آن راننده از داخل محل سکونت و/یا مقصد به مسافر کمک می‌کند.

## حمل‌ونقل پزشکی غیر اورژانسی:

- خدمات حمل‌ونقل ارائه شده به اشخاصی است که در یک وضعیت اورژانسی نیستند اما نسبت به تاکسی یا سایر خدمات حمل‌ونقل، به کمک بیشتری نیاز دارند.
- برای حمل‌ونقل سرنشینان، وسایل نقلیه اغلب به طور ویژه با ویلچر، برانکارد یا سایر نیازهای خاص مجهز شده‌اند.
- در برخی موارد ممکن است این حمل‌ونقل، تحت پوشش برنامه درمانی شما قرار گیرد.



# سواری بعدی خود را بیابید

این بخش ارائه‌دهندگان حمل‌ونقل خدمات‌رسان به تمام مناطق شهرستان San Diego و همچنین ارائه‌دهندگانی که فقط به مناطق خاصی ( North، East، Central و Coastal/Inland، South) خدمت‌رسانی می‌کنند را فهرست‌بندی می‌نماید.

جهت یافتن سواری بعدی خود، بخش «تمامی مناطق» و همین‌طور بخش منطقه‌ای که محل سکونت/نقطه شروع شما در آن واقع شده است را جستجو نمایید. هر بخش مطابق زیر رنگ‌بندی شده است.

تمامی مناطق (صفحات 10 تا 15)

CENTRAL (صفحات 16 تا 17)

EAST (صفحات 18 تا 19)

NORTH COASTAL/INLAND (صفحات 20 تا 28)

NORTH CENTRAL (صفحه 29)

SOUTH (صفحات 30 تا 31)

**لطفاً توجه داشته باشید:** لطفاً جهت دریافت جدیدترین اطلاعات، مستقیماً با ارائه‌دهندگان خدمات حمل‌ونقل تماس بگیرید.

# سواری بعدی خود را بیابید

تمامی مناطق*					
نام	نوع خدمات	هزینه	واجد شرایط بودن	منطقه مبدأ	کاربری و قابلیت دسترسی
مسیر بهبودی انجمن سرطان آمریکا (American Cancer Society's Road to Recovery) (888) 227-6333 <a href="http://cancer.org">cancer.org</a>	پیاده‌رو به پیاده‌رو (سرپایی) *دستگاه حرکتی حمل خواهد شد	رایگان؛ بر اساس در دسترس بودن داوطلبان	باید مبتلا به سرطان تشخیص داده شده باشد؛ سایر الزامات واجد شرایط بودن ممکن است اعمال شود	در سطح شهرستان؛ ممکن است به کد پستی بستگی داشته باشد	انتقال بیماران مبتلا به سرطان برای نوبت ملاقات‌های پزشکی مرتبط با سرطان؛ می‌تواند از 3 هفته تا روز قبل از نوبت ملاقات (حداقل 25 ساعت) رزرو شود.
حمل و نقل Black Tiger (619) 457-0577 <a href="http://btmedtransport.com">btmedtransport.com</a>	درب به درب (بدون پله) *بالابر ویلچر/دستگاه حرکتی حمل خواهد شد *صندلی پل‌رو با 50 دلار اضافی موجود است	40 دلار یک طرفه و 5 دلار/مایل (سرپایی) 60 دلار یک طرفه و 5 دلار/مایل (غیر سرپایی) 150 دلار یک طرفه، 7 دلار/مایل (تخت چرخدار)	بدون الزامات واجد شرایط بودن	در سطح شهرستان	حمل و نقل پزشکی غیر اورژانسی 24 ساعته و 7 روز هفته؛ باید حداقل از 48 ساعت قبل از سفر رزرو شود (سواری‌های همان روز بستگی به موجود بودن دارد)
جانبازان دارای معلولیت آمریکا (Disabled American Veterans) (858) 552-7470 <a href="http://dav.org">dav.org</a>	پیاده‌رو به پیاده‌رو درب به درب *ویلچر یا تخت چرخدار مورد قبول نمی‌باشد	رایگان	باید جانباز و به صورت سرپایی باشد؛ به‌منظور استفاده از خدمات، نوبت ملاقات باید تا ساعت 12 بعد از ظهر به پایان رسد (به استثنای Oceanside)	در سطح شهرستان	حمل و نقل به/از مراکز پزشکی VA، Mission Valley و کلینیک‌های Oceanside برای نوبت ملاقات‌های پزشکی؛ باید حداقل از 2 هفته قبل رزرو شود

\*چیزی که در جستجوی آن بودید را پیدا نکردید؟ در بخش‌های بعدی، سایر ارائه‌دهندگان بر اساس منطقه فهرست‌بندی شده‌اند.

# سواری بعدی خود را بیابید

تمامی مناطق*					
نام	نوع خدمات	هزینه	واجد شرایط بودن	منطقه مبدأ	کاربری و قابلیت دسترسی
<b>GoGoGrandparent</b> (855) 464-6872 <a href="http://gogograndparent.com">gogograndparent.com</a>	سرپایی پیاده‌رو به پیاده‌رو *دستگاه حرکتی حمل خواهد شد	10.39 دلار حق عضویت ماهانه؛ کرایه Uber/Lyft و 0.27 دلار به ازای هر دقیقه	بدون الزامات صلاحیتی؛ ثبت‌نام و عضویت فعال لازم است	در سطح شهرستان	حمل و نقل 24 ساعته و 7 روز هفته برای خرید مواد غذایی، نوبت‌های ملاقات پزشکی، انجام امور و غیره در محدوده 100 مایل؛ باید حداقل 15 دقیقه قبل از سفر، رزرو شود
<b>Lyft</b> <a href="http://lyft.com">lyft.com</a>	پیاده‌رو به پیاده‌رو *هنگامی که حالت دسترسی فعال باشد، ویلچر موجود است	بستگی به مایل سفر دارد	بدون الزامات صلاحیتی	در سطح شهرستان	هرگونه کاربری؛ خدمات فوری
<b>MTS Access</b> (844) 299-6326 <a href="http://sdmts/access.com">sdmts/access.com</a>	پیاده‌رو به پیاده‌رو درب به درب * بالابر ویلچر/دستگاه حرکتی حمل خواهد شد	5 دلار کرایه یک طرفه برای تمامی مناطق MTS؛ رزرو بلیط 10 بسته‌ای 50 دلاری	باید مورد تأیید ADA باشد؛ درخواست لازم است	تماس بگیرید تا بدانید که آیا مبدأ/مقصد شما در محدوده منطقه خدمات است یا خیر	هرگونه کاربری؛ باید حداقل از 5 بعدازظهر در روز قبل از سفر

\* چیزی که در جستجوی آن بودید را پیدا نکردید؟ در بخش‌های بعدی، سایر ارائه‌دهندگان براساس منطقه فهرست‌بندی شده‌اند.

# سواری بعدی خود را بیابید

تمامی مناطق*					
نام	نوع خدمات	هزینه	واجد شرایط بودن	منطقه مبدأ	کاربری و قابلیت دسترسی
<b>NCTD LIFT</b> (760) 726-1111 <a href="http://gonctd.com/services/lift-paratransit/">gonctd.com/services/lift-paratransit/</a>	پیاده رو به پیادهرو * بالابر ویلچر/دستگاه حرکتی حمل خواهد شد	5 دلار کرایه یک طرفه؛ رزرو بلیط 10 بسته‌ای 50 دلاری	باید به عنوان واجد شرایط تأیید شود؛ درخواست لازم است	تماس بگیرید تا بدانید که آیا مبدأ/مقصد شما در محدوده منطقه خدمات است یا خیر	هرگونه کاربری؛ باید حداقل از 1 روز قبل از سفر رزرو شود
<b>On the Go Navigator</b> (858)637-7320 (قبلاً ثبت‌نام شده) (858)637-3210 (به دنبال ثبت‌نام) <a href="http://jfssd.org">jfssd.org</a>	پیادهرو به پیادهرو * دستگاه حرکتی حمل خواهد شد	هزینه سواری LYFT به علاوه 6 دلار هزینه خدمات در هر مسیر	سنین بالای 60 سال دارای ثبت‌نام فعال در <b>On the Go</b>	در سطح شهرستان	هرگونه کاربری؛ باید حداقل از 30 دقیقه قبل از سفر رزرو شود، از ساعت 8 صبح تا 4 بعدازظهر دوشنبه تا جمعه در دسترس است
<b>San</b> طرح حمل‌ونقل سلامتی <b>Ysidro</b> (619) 931-1998 <a href="http://www.syhealth.org/services/transportation">www.syhealth.org/services/transportation</a>	درب به درب * بالابر ویلچر، ویلچر تاشو حمل‌ونقل	بدون هزینه	باید بیمار <b>San</b> <b>Ysidro</b> باشد و حمل‌ونقلی به /از کلینیک نداشته باشد	در سطح شهرستان	حمل‌ونقل به/از کلینیک <b>San</b> <b>Ysidro</b> تا 3 بار در ماه؛ هنگام گرفتن نوبت ملاقات، حمل‌ونقل را حداقل از دو هفته قبل برنامهریزی کنید

\* چیزی که در جستجوی آن بودید را پیدا نکردید؟ در بخش‌های بعدی، سایر ارائه‌دهندگان براساس منطقه فهرست‌بندی شده‌اند.

# سواری بعدی خود را بیابید

تمامی مناطق*					
کاربری و قابلیت دسترسی	منطقه مبدأ	واجد شرایط بودن	هزینه	نوع خدمات	نام
حمل و نقل غیر اورژانسی سرپایی و غیر سرپایی با ویلچر؛ خدمات در درجه اول برای نوبت‌های ملاقات پزشکی	در سطح شهرستان	بدون الزامات واجد شرایط بودن	50 دلار برای خدمات + 4.50 دلار/مایل (ویلچر)؛ 200 دلار برای خدمات، + 6 دلار/مایل	درب به درب * بالابر ویلچر/دستگاه حرکتی حمل خواهد شد	<b>حمل و نقل Sol</b> (866) 765-3177 <a href="http://soltransportation.com">soltransportation.com</a>
حمل و نقل غیر اورژانسی ویلچر و تخت چرخدار؛ برنامه‌ریزی برای همان روز از طریق تلفن یا بصورت آنلاین امکان دارد	در سطح شهرستان	بدون الزامات واجد شرایط بودن	85 دلار برای خدمات + 6 دلار/مایل (ون ویلچر)؛ 225 دلار برای خدمات، + 12 دلار/مایل (ون تخت چرخدار)	پیاده‌رو به پیاده‌رو درب به درب * بالابر ویلچر/دستگاه حرکتی حمل خواهد شد	<b>حمل و نقل درمانی TLC</b> (619) 284-7433 <a href="http://tlcride.com">tlcride.com</a>

\* چیزی که در جستجوی آن بودید را پیدا نکردید؟ در بخش‌های بعدی، سایر ارائه‌دهندگان براساس منطقه فهرست‌بندی شده‌اند.

# سواری بعدی خود را بیابید

تمامی مناطق*					
نام	نوع خدمات	هزینه	واجد شرایط بودن	منطقه مبدأ	کاربری و قابلیت دسترسی
<b>Transit Van Shuttle</b> (866) 537-9778 <a href="http://transitvanshuttle.com">transitvanshuttle.com</a>	درب به درب	بستگی به مایل سفر دارد	بدون الزامات صلاحیتی	در سطح شهرستان	خدمات چارتر و حمل و نقل پزشکی غیر اورژانسی به هر مقصدی؛ باید حداقل 1 روز قبل از سفر رزرو شود
<b>San Diego SenioRide</b> انجمن کمک به مسافران (619)295-8393 داخلی 314 *سواری‌ها به سفرهای درمانی/خرید مواد غذایی محدود می‌شود <a href="http://travelersaidsandiego.org">travelersaidsandiego.org</a>	درب به درب * دستگاه حرکتی حمل خواهد شد (بسته به الزامات فروشنده)	رایگان	سال‌مندان کم درآمد بالای 60 سال	در سطح شهرستان	منوی گزینه‌های حمل و نقل رایگان، از جمله کارت بلیط مدت‌دار اتوبوس سالمندان، ژتون‌های MTS Access/LYFT و طرح راننده داوطلب (دسترس‌پذیری در حال انجام)

\* چیزی که در جستجوی آن بودید را پیدا نکردید؟ در بخش‌های بعدی، سایر ارائه‌دهندگان براساس منطقه فهرست‌بندی شده‌اند.

# سواری بعدی خود را بیابید

تمامی مناطق*					
نام	نوع خدمات	هزینه	واجد شرایط بودن	منطقه مبدأ	کاربری و قابلیت دسترسی
<b>Uber</b> <a href="http://uber.com">uber.com</a>	پیاده‌رو به پیاده‌رو *وقتی Wav فعال باشد ویلچر موجود است	بسته به مایل سفر	بدون الزامات صلاحیتی	در سطح شهرستان	هرگونه کاربری؛ خدمات فوری
تاکسی زرد (619) 444-4444 (858) 444-4444 (760) 444-4444 <a href="http://driveu.com">driveu.com</a>	پیاده‌رو به پیاده‌رو *دستگاه حرکتی حمل خواهد شد	3 دلار هزینه ثابت به علاوه 3.30 دلار به ازای هر مایل. *10 درصد تخفیف برای سالمندان موجود است	بدون الزامات صلاحیتی	در سطح شهرستان	هرگونه کاربری؛ خدمات فوری

\* چیزی که در جستجوی آن بودید را پیدا نکردید؟ در بخش‌های بعدی، سایر ارائه‌دهندگان براساس منطقه فهرست‌بندی شده‌اند.

# سواری بعدی خود را بیابید

حتماً بخش "تمامی مناطق" که از صفحه 10 شروع می شود را نیز بررسی کنید تا ارائه دهندگان دیگری که در منطقه Central خدمت می کنند را بیابید.

CENTRAL					
کاربری و قابلیت دسترسی	منطقه مبدأ	واجد شرایط بودن	هزینه	نوع خدمات	نام
حمل و نقل گروهی به طرح های تغذیه سالمندان در منطقه Metro؛ باید 1 روز قبل از سفر رزرو شود	شهر San Diego (92111، 92117، 92123)	سنین بالای 60 سال؛ باید در طرح تغذیه ثبت نام شود	2 دلار کمک هزینه توصیه شده	درب به درب *دستگاه حرکتی حمل خواهد شد (بدون ویلچر)	طرح درجه امید تغذیه سالمندان سپاه رستگاری ( Salvation Army Senior Nutrition Program Door of (Hope 9 داخلی (858)483-1831 <a href="http://salvationarmy.org">salvationarmy.org</a>
حمل و نقل به نوبت های ملاقات پزشکی؛ سفر به مقاصد دیگر ممکن است بر اساس ظرفیت داوطلب موجود باشد؛ پس از ثبت نام، باید سفر حداقل 1 هفته قبل رزرو شود	نواحی مرکزی و منتخب East North و County County – برای تعیین اینکه منطقه مبدأ شما درون ناحیه خدمات است یا خیر، تماس بگیرید	سنین بالای 60 سال؛ درخواست لازم است	مبتنی بر کمک هزینه	پیاده رو به پیاده رو درب به درب درب تا درب * عصاها یا واکرها حمل خواهند شد	سالمندان A Go Go (619) 284-9281 <a href="http://elderhelpofsandiego.org">elderhelpofsandiego.org</a>



# سواری بعدی خود را بیابید

حتماً بخش "تمامی مناطق" که از صفحه 10 شروع می شود را نیز بررسی کنید تا ارائه دهندگان دیگری که در منطقه Central خدمت می کنند را بیابید.

CENTRAL					
نام	نوع خدمات	هزینه	واجد شرایط بودن	منطقه مبدأ	کاربری و قابلیت دسترسی
انجمن کمک به مسافران San Diego Senior Solutions (CDBG) داخلي (619)295-8393 314 <a href="http://travelersaidsandiego.org">travelersaidsandiego.org</a>	درب به درب (سرپایی و غیر سرپایی); Lyft، Uber، MTS، Access، تاکسی	رایگان	سنین بالای 62 سال؛ 30 درصد AMI؛ ساکن شهر San Diego؛ مبتلا به یک بیماری نقص ایمنی تشخیص داده شده است	شهر San Diego (921- کد پستی)	حمل و نقل به سفرهای ضروری (پزشکی، مواد غذایی، داروخانه، بانک، شهری)؛ قبل از دریافت سرویس باید تأیید شود
خدمات حمل و نقل جانبازان (858) 552-7572 <a href="http://sandiego.va.gov">sandiego.va.gov</a>	پیاده رو به پیاده رو درب به درب *ویلچر موجود است	رایگان	باید جانباز باشد؛ نوبت ملاقات باید در VA باشد	شهر San Diego (گزینه های دیگر در شهرهای Chula Vista و El Cajon)	حمل و نقل پزشکی به/از مراکز و کلینیک های پزشکی VA؛ باید حداقل 2 روز کاری قبل از نوبت ملاقات رزرو شود

# سواری بعدی خود را بیابید

حتماً بخش "تمامی مناطق" که از صفحه 10 شروع می شود را نیز بررسی کنید تا ارائه دهندگان دیگری که در منطقه East خدمت می کنند را بیابید.

EAST					
نام	نوع خدمات	هزینه	واجد شرایط بودن	منطقه مبدأ	کاربری و قابلیت دسترسی
<b>حمل و نقل کلینیک خانوادگی La Maestra</b> (619) 280-4213 (619) 779-7900 (درخواست خدمات حمل و نقل) <a href="http://lamaestra.org">lamaestra.org</a>	سوار و پیاده شدن از کنار جاده	رایگان	باید بیمار La Maestra باشد که فاقد گزینه های حمل و نقل است	در 5 مایلی کلینیک Fairmount Avenue واقع در Fairmount Avenue	حمل و نقل پزشکی به/از کلینیک Fairmount Avenue یا یک متخصص؛ هنگام گرفتن نوبت ملاقات، حمل و نقل را برنامه ریزی کنید
<b>On the Go Rides &amp; Smiles</b> (858)637-7320 (قبلاً ثبت نام شده) (858)637-3210 (قصد ثبت نام داشته) <a href="http://jfssd.org">jfssd.org</a>	پیاده رو به پیاده رو *دستگاه حرکتی حمل خواهد شد	طرح مبتنی بر کمک هزینه	سنین بالای 60 سال و با دسترسی محدود به حمل و نقل؛ درخواست لازم است	محدود به North San Diego، East San Diego و شهرستان North Inland (کد پستی خاص، به وبسایت مراجعه کنید)	سفرهای انفرادی برای نوبت های ملاقات پزشکی و شخصی، فعالیت های اجتماعی، انجام امور و غیره تا حداکثر 8 بار در ماه؛ باید حداقل 7 روز قبل از سفر رزرو شود

# سواری بعدی خود را بیابید

حتماً بخش "تمامی مناطق" که از صفحه 10 شروع می شود را نیز بررسی کنید تا ارائه دهندگان دیگری که در منطقه East خدمت می کنند را بیابید.

EAST					
نام	نوع خدمات	هزینه	واجد شرایط بودن	منطقه مبدأ	کاربری و قابلیت دسترسی
<p><b>سالمندان A Go Go</b>                      (619) 284-9281  <a href="http://elderhelpofsandiego.org">elderhelpofsandiego.org</a></p>	<p>پیاده رو به پیاده رو                      درب به درب                      درب تا درب                      * عصاها یا واکرها                      حمل خواهند شد</p>	<p>مثبتی بر کمک هزینه</p>	<p>سنین بالای 60 سال؛                      درخواست لازم است</p>	<p>نواحی مرکزی و                      منتخب East                      North و County                      County – برای                      تعیین اینکه منطقه مبدأ                      شما درون ناحیه خدمات                      است یا خیر، تماس                      بگیرید</p>	<p>حمل و نقل به نوبت های ملاقات                      پزشکی. سفر به مقاصد دیگر                      ممکن است بر اساس ظرفیت                      داوطلب موجود باشد. پس از                      ثبت نام، باید سفر حداقل از 1                      هفته قبل رزرو شود</p>
<p>طرح تغذیه سالمندان سپاه                      رستگاری ( Salvation                      Army Senior Nutrition                      Program)                      (619) 592-8292  <a href="http://salvationarmy.org">salvationarmy.org</a></p>	<p>درب به درب                      * دستگاہ حرکتی                      حمل خواهد شد</p>	<p>2 دلار کمک هزینه                      توصیه شده</p>	<p>سنین بالای 60 سال؛                      باید در طرح تغذیه                      ثبت نام شود</p>	<p>شهر El Cajon                      (92019، 92020،                      92021)</p>	<p>حمل و نقل گروهی به طرح های                      تغذیه سالمندان در El Cajon؛                      باید 1 روز قبل از سفر رزرو                      شود</p>
<p>خدمات حمل و نقل جانبازان                      (858) 552-7572  <a href="http://sandiego.va.gov">sandiego.va.gov</a></p>	<p>پیاده رو به پیاده رو                      درب به درب                      * ویلچر موجود است</p>	<p>رایگان</p>	<p>باید جانباز باشد؛                      نوبت ملاقات باید در                      VA باشد</p>	<p>شهر El Cajon                      (گزینه های دیگر در                      شهرهای Chula                      San و Vista                      Diego)</p>	<p>حمل و نقل پزشکی به/از مراکز و                      کلینیک های پزشکی VA؛ باید                      حداقل 2 روز قبل از نوبت                      ملاقات رزرو شود</p>

# سواری بعدی خود را بیابید

حتماً بخش «تمامی مناطق» را که از صفحه 10 شروع می‌شود نیز بررسی کنید تا ارائه‌دهندگان دیگری را پیدا کنید که به منطقه North Coastal/Inland خدمات می‌دهند.

NORTH COASTAL/INLAND					
کاربری و قابلیت دسترسی	منطقه مبدأ	واجد شرایط بودن	هزینه	نوع خدمات	نام
حمل و نقل به فعالیت‌های اجتماعی، انجام امور، برنامه‌های پزشکی، فروشگاه مواد غذایی و غیره؛ نرخ‌های پایین فرودگاهی موجود است. خدمات از 4 صبح تا 9 شب	شهرهای Carlsbad، Oceanside، Encinitas، Vista، San Marcos، Escondido	بدون الزامات صلاحیتی	4 دلار/مایل (حداقل 80 دلار)	پیاده‌رو به پیاده‌رو * دستگاه حرکتی حمل خواهد شد/ویلچر تاشو	شرکت تاکسی Carlsbad West (760) 710-7373 <a href="http://carlsbadwesttaxi.com">carlsbadwesttaxi.com</a>

# سواری بعدی خود را بیابید

حتماً بخش «تمامی مناطق» را که از صفحه 10 شروع می‌شود نیز بررسی کنید تا ارائه‌دهندگان دیگری را پیدا کنید که به منطقه North Coastal/Inland خدمات می‌دهند.

NORTH COASTAL/INLAND					
نام	نوع خدمات	هزینه	واجد شرایط بودن	منطقه مبدأ	کاربری و قابلیت دسترسی
<p>حمل‌ونقل رفت و برگشت ناهار مرکز سالمندان شهر <b>San Marcos</b> (760) 744-5535 داخلی 3605 <a href="http://san-marcos.net">san-marcos.net</a></p>	<p>پیاده رو به پیاده‌رو * بالابر ویلچر/دستگاه حرکتی حمل خواهد شد</p>	<p>1 دلار کمک هزینه برای هر مسیر؛ 4 دلار کمک هزینه پیشنهاد شده برای ناهار</p>	<p>اهالی <b>San Marcos</b> بالای 60 سال</p>	<p>شهر <b>San Marcos</b>؛ به ساکنان <b>Lake San Marcos</b> خدمات‌دهی نمی‌شود</p>	<p>حمل‌ونقل به/از طرح تغذیه دوشنبه تا جمعه؛ برای برنامه ناهار باید از قبل ثبت‌نام کنید. باید تا ساعت 2 بعدازظهر یک روز هفته قبل از نهار رزرو شود</p>
<p>یک سواری بگیر! شهر سن مارکوس ( <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>پیاده رو به پیاده‌رو * بالابر ویلچر/ دستگاه حرکتی حمل خواهد شد</p>	<p>2.5 دلار سفر یک طرفه در محدوده شهر یا 5 دلار در 20 مایلی (فقط سفرهای پزشکی)</p>	<p>برای اهالی <b>San Marcos</b> با سن بالای 60 سال، درآمد کمتر از 3,796 دلار در ماه و بدون هیچ وسیله حمل‌ونقل دیگری؛ قرار درخواست لازم است</p>	<p>شهر <b>San Marcos</b>؛ به ساکنان <b>Lake San Marcos</b> خدمات‌دهی نمی‌شود</p>	<p>حمل‌ونقل به هر دلیل درون محدوده شهری و سفرهای پزشکی داخل/خارج از محدوده شهر؛ باید حداقل 1 هفته قبل از سفر رزرو شود</p>

# سواری بعدی خود را بیابید

حتماً بخش «تمامی مناطق» را که از صفحه 10 شروع می‌شود نیز بررسی کنید تا ارائه‌دهندگان دیگری را پیدا کنید که به منطقه North Coastal/Inland خدمات می‌دهند.

NORTH COASTAL/INLAND					
نام	نوع خدمات	هزینه	واجد شرایط بودن	منطقه مبدأ	کاربری و قابلیت دسترسی
<p>طرح تغذیه سالمندان شهر <b>Vista</b> (760) 643-5288 <a href="http://cityofvista.com">cityofvista.com</a> * 1 روز کاری قبل از روز نهار، رزرو الزامیست؛ نهار سرو شده است 12 بعد از ظهر تا 12:30 بعد از ظهر</p>	<p>درب به درب (سرپایی) * بالابر ویلچر/دستگاه حرکتی حمل خواهد شد</p>	<p>1 دلار کمک هزینه پیشنهاد شده رفت و برگشت</p>	<p>اهالی Vista با سن بالای 60 سال؛ درخواست لازم است</p>	<p>شهر Vista</p>	<p>حمل و نقل به/از برنامه تغذیه مرکز فعالیت و منابع بزرگسالان Gloria McClellan؛ باید تا ساعت 1 بعد از ظهر روز قبل از ناهار رزرو شود.</p>
<p>ارتباطات انجمن <b>Del Mar</b> <b>Sassy ون</b> <b>Chassis</b> (858) 792-7565 <a href="http://dmcc.cc/transportation">dmcc.cc/transportation</a></p>	<p>سوار و پیاده شدن از کنار جاده</p>	<p>رایگان</p>	<p>برای اهالی شهر Del Mar و بعضی از مناطق با کد پستی 92014 با سن بالای 60 سال که قادر به رانندگی نیستند؛ درخواست الزامیست. باید در مقابل کووید 19 واکسینه شده باشند.</p>	<p>شهر Del Mar</p>	<p>حمل و نقل گروهی به خرده فروشی‌ها و فروشگاه‌های مواد غذایی برای خرید ضروری؛ باید سفر از 1 هفته قبل از سفر رزرو شود</p>

# سواری بعدی خود را بیابید

حتماً بخش «تمامی مناطق» را که از صفحه 10 شروع می‌شود نیز بررسی کنید تا ارائه‌دهندگان دیگری را پیدا کنید که به منطقه North Coastal/Inland خدمات می‌دهند.

NORTH COASTAL/INLAND					
نام	نوع خدمات	هزینه	واجد شرایط بودن	منطقه مبدأ	کاربری و قابلیت دسترسی
سواری‌های شخصی‌شده ارتباطات انجمن Del Mar (Del Mar Community Connections) (Personalized Rides) (858) 792-7565 <a href="http://dmcc.cc/transportation">dmcc.cc/transportation</a>	درب به درب؛ پیاده‌رو به پیاده‌رو	رایگان	برای اهالی شهر Del Mar و بعضی از مناطق با کد پستی 92014 با سن بالای 60 سال که قادر به رانندگی نیستند؛ درخواست الزامیست. باید در مقابل کووید 19 واکسینه شده باشند.	شهر Del Mar	حمل‌ونقل گروهی به خرده فروشی‌ها و فروشگاه‌های مواد غذایی برای خرید ضروری؛ باید سفر از 1 هفته قبل رزرو شود
ارتباطات انجمن Del Mar سواری‌های ویلچر Foxy Flyer (858) 792-7565 <a href="http://dmcc.cc/transportation">dmcc.cc/transportation</a>	درب به درب با ویلچر	رایگان	شهروندان بزرگسال ساکن کد پستی 92014 که از ویلچر استفاده می‌کنند؛ درخواست لازم است؛ باید در مقابل کووید 19 واکسینه شده باشند	شهر Del Mar	حمل‌ونقل به نوبت‌های ملاقات پزشکی یا امور ضروری؛ باید سفر حداقل از 1 هفته قبل رزرو شود

# سواری بعدی خود را بیابید

حتماً بخش «تمامی مناطق» را که از صفحه 10 شروع می‌شود نیز بررسی کنید تا ارائه‌دهندگان دیگری را پیدا کنید که به منطقه North Coastal/Inland خدمات می‌دهند.

NORTH COASTAL/INLAND					
نام	نوع خدمات	هزینه	واجد شرایط بودن	منطقه مبدأ	کاربری و قابلیت دسترسی
حمل و نقل ناهار مرکز سالمندان <b>Encinitas</b> (760) 943-2258 <a href="http://encinitas.ca.us">encinitas.ca.us</a>	پیاده‌رو به پیاده‌رو * می‌تواند واکرها را حمل کند	4 دلار کمک هزینه پیشنهاد شده مسیر رفت و برگشت	اهالی Encinitas با سن بالای 60 سال و نه مهمانان زیر 60 سال؛ درخواست لازم است	شهر Encinitas (92024، 92007)	حمل و نقل به/از طرح تغذیه مرکز (4 دلار کمک هزینه پیشنهاد شده برای افراد بالای 60 سال)؛ باید تا ساعت 12 بعد از ظهر روز کاری قبل از سفر رزرو شود
بنیاد طرح ون مراقبت از سالمندان (760) 723-7570 <a href="http://foundationforseniorcare.org">foundationforseniorcare.org</a>	درب به درب * دستگاه حرکتی حمل خواهد شد	10 دلار کمک هزینه پیشنهاد شده برای مسیر رفت و برگشت؛ از طریق Traveler's Aid در مورد خدمات افراد کم درآمد جویا شوید	برای سالمندان بالای 60 سال و بزرگسالان دارای معلولیت؛ فرم واجد شرایط بودن الزامیست	Fallbrook، Bonsall، و Rainbow De Luz	حمل و نقل M – F به/از برنامه روز بزرگسالان، نوبت ملاقات درمانی، فروشگاه مواد غذایی، داروخانه و سایر موارد؛ تحویل مواد غذایی درب منزل؛ حداقل از 48 ساعت قبل رزرو شود
Go Oceanside (760) 435-5155 <a href="http://ci.oceanside.ca.us">ci.oceanside.ca.us</a>	درب تا درب (راننده داوطلب و خدمات رفت و برگشت)	راننده داوطلب و خدمات رفت و برگشت رایگان	اهالی Oceanside با سن بالای 65 سال؛ درخواست لازم است	شهر Oceanside	حمل و نقل برای نوبت‌های ملاقات پزشکی؛ باید حداقل 1 هفته و حداکثر 2 ماه قبل رزرو شود؛ محدودیت 4 سفر برای هر نفر در ماه؛ خدمات مواد غذایی نیز در دسترس است، برای دریافت جزئیات تماس بگیرید



# سواری بعدی خود را بیابید

حتماً بخش «تمامی مناطق» را که از صفحه 10 شروع می‌شود نیز بررسی کنید تا ارائه‌دهندگان دیگری را پیدا کنید که به منطقه North Coastal/Inland خدمات می‌دهند.

NORTH COASTAL/INLAND					
نام	نوع خدمات	هزینه	واجد شرایط بودن	منطقه مبدأ	کاربری و قابلیت دسترسی
<b>LIFT منطقه حمل‌ونقل North County</b> (760) 726-1111 <a href="http://gonctd.com/lift">gonctd.com/lift</a>	پیاده‌رو به پیاده‌رو *قابل دسترسی با ویلچر	5 دلار یک طرفه یا 50 دلار رزرو 10 بلیط	باید معلولیت داشته باشد و واجد شرایط خاصی باشد؛ برای اطلاعات بیشتر به وبسایت مراجعه کنید یا تماس بگیرید	اکثر مناطق North و Inland Coastal San Diego (*3/4 مایل در مسیر اتوبوس)	حمل‌ونقل برای برنامه‌های پزشکی، خرید مواد غذایی، انجام امور و غیره؛ باید بین 1 تا 7 روز قبل از سفر رزرو شود
<b>On the Go Rides &amp; Smiles</b> (858)637-7320 (قبلاً ثبت‌نام شده) (858)637-3210 (قصد ثبت‌نام داشته) <a href="http://jfssd.org">jfssd.org</a>	پیاده‌رو به پیاده‌رو *دستگاه حرکتی حمل خواهد شد	طرح مبتنی بر کمک هزینه	سنین بالای 60 سال و با دسترسی محدود به حمل‌ونقل؛ درخواست لازم است	محدود به North و San Diego و East San Diego و شهرستان North Inland (کد پستی خاص، به وبسایت مراجعه کنید)	سفرهای انفرادی برای نوبت‌های ملاقات پزشکی و شخصی، فعالیت‌های اجتماعی، انجام امور و غیره تا حداکثر 8 بار در ماه؛ باید حداقل 7 روز قبل از سفر رزرو شود

# سواری بعدی خود را بیابید

حتماً بخش «تمامی مناطق» را که از صفحه 10 شروع می‌شود نیز بررسی کنید تا ارائه‌دهندگان دیگری را پیدا کنید که به منطقه North Coastal/Inland خدمات می‌دهند.

NORTH COASTAL/INLAND					
نام	نوع خدمات	هزینه	واجد شرایط بودن	منطقه مبدأ	کاربری و قابلیت دسترسی
رفت و برگشت سالمندان <b>Out &amp; About Vista</b> (760) 643-5284 <a href="http://cityofvista.com">cityofvista.com</a>	پیاده‌رو به پیاده‌رو *بالابر ویلچر/دستگاه حرکتی حمل خواهد شد	5 دلار سفر رفت و برگشت؛ 3 دلار برای یک طرفه (اگر مدت انتظار بیش از 45 دقیقه باشد)؛ خدمات راننده داوطلب 6 دلار برای >20 مایل و 12 دلار برای 20 مایل یا بیشتر؛ ژتون‌های تاکسی تخفیف‌دار	ساکن Vista، سنین بالای 60 سال؛ درخواست لازم است	شهر Vista (طرح راننده داوطلب و تاکسی با هزینه کاهش یافته برای خارج از Vista موجود است)	رفت و برگشت گروهی به خرید - دوشنبه، چهارشنبه؛ نوبت‌های ملاقات پزشکی انفرادی/گروهی کوچک سه‌شنبه، پنجشنبه، جمعه (بسته به در دسترس بودن، ممکن است تغییر کند)؛ باید حداقل 1 روز قبل از سفر رزرو شود (2 روز برای پزشکی، 1 هفته برای طرح راننده داوطلب)، یک هفته قبل ترجیح داده می‌شود
حمل و نقل مرکز انجمن <b>Park Avenue</b> (760) 839-4803 <a href="http://www.escondido.org/older-adult-services">www.escondido.org/older-adult-services</a>	پیاده‌رو به پیاده‌رو	1 دلار کمک هزینه پیشنهاد شده برای هر مسیر	سنین بالای 60 سال؛ درخواست لازم است؛ تعداد سواری محدود است	شهر اسکوندیدو (Escondido)	حمل و نقل به طرح تغذیه مرکز؛ باید 48 ساعت قبل از سفر (دوشنبه - جمعه به جز روزهای تعطیل)

# سواری بعدی خود را بیابید

حتماً بخش «تمامی مناطق» را که از صفحه 10 شروع می‌شود نیز بررسی کنید تا ارائه‌دهندگان دیگری را پیدا کنید که به منطقه North Coastal/Inland خدمات می‌دهند.

NORTH COASTAL/INLAND					
نام	نوع خدمات	هزینه	واجد شرایط بودن	منطقه مبدأ	کاربری و قابلیت دسترسی
<p>طرح کوپن تاکسی شورای خدمات سالمندان <b>Escondido</b> 728 N Broadway, Escondido, CA 92025 (760) 480-0611 <a href="http://escondido-senior-services.org">escondido-senior-services.org</a></p>	سوار و پیاده شدن از کنار جاده	رایگان	ساکنین Escondido سنین بالای 50 سال و بدون هیچ وسیله حمل و نقل دیگری؛ درآمد سالانه < 30,000 دلار برای خانوار 1-2 نفره؛ حضوری با مدرک درآمد کارت شناسایی عکس‌دار با تاریخ تولد درخواست دهید	شهر Escondido	کوپن‌های تاکسی برای نوبت‌های ملاقات پزشکی؛ خرید، بانکداری و غیره تنها در Escondido؛ تماس برای کتابچه‌ها روزهای سه‌شنبه و چهارشنبه 9 صبح- 11:30 صبح؛ ژتون‌ها را می‌توان از دفاتر شهری دریافت کرد یا از طریق پست ارسال نمود
<p>طرح ژتون تاکسی <b>Solana Beach Dial-a-Ride</b> (858) 720-2400 <a href="http://ci.solana-beach.ca.us">ci.solana-beach.ca.us</a></p>	پیاده‌رو به پیاده‌رو *دستگاه حرکتی حمل خواهد شد	7.50 دلار به ازای هر دفترچه (ارزش 20 دلار)؛ یک دفترچه در هر ماه مجاز است	ساکنین +65 ساله یا Solana Beach معلول فیزیکی که الزامات درآمدی را رعایت می‌کنند؛ درخواست تأییدشده موردنیاز است	شهر Solana Beach	هرگونه کاربری؛ ژتون‌ها به‌محض پرداخت به‌صورت پستی دریافت خواهند شد (فعالاً فقط توسط Yellow Cab & Courtesy Cab پذیرفته شده است)

# سواری بعدی خود را بیابید

حتماً بخش «تمامی مناطق» را که از صفحه 10 شروع می‌شود نیز بررسی کنید تا ارائه‌دهندگان دیگری را پیدا کنید که به منطقه North Coastal/Inland خدمات می‌دهند.

NORTH COASTAL/INLAND					
نام	نوع خدمات	هزینه	واجد شرایط بودن	منطقه مبدأ	کاربری و قابلیت دسترسی
حمل و نقل سریع‌السیر بیماران <b>Tri-City</b> (760) 940-7433 <a href="http://tricitymed.org/">tricitymed.org/</a> [g1]g1]	پیاده رو به پیاده‌رو * بالابر ویلچر/دستگاه حرکتی حمل خواهد شد	رایگان	بیماران Tri-City بدون هیچ‌گونه وسیله حمل و نقل دیگری	شهرهای San Marcos، Vista، Carlsbad، Oceanside	حمل و نقل فقط به/برای نوبت‌های ملاقات پزشکی؛ 7:30 صبح تا 3 بعدازظهر حداقل 1 روز قبل از سفر باید رزرو شود؛ پس از تأیید نوبت ملاقات پزشکی، تماس بگیرید؛
حمل و نقل کلینیک انجمن Vista (844) 308-5003 <a href="http://vistacommunityclinic.org">vistacommunityclinic.org</a>	پیاده‌رو به پیاده‌رو درب به درب	رایگان	فقط بیماران سرپایی VCC که به وسایل حمل و نقل دیگر دسترس نباشند؛	شهرهای Vista Oceanside	حمل و نقل به/از یک موقعیت کلینیک؛ حداقل 24 ساعت پیش از سفر باید رزرو شود (برای تأیید دردسترس بودن تماس بگیرید)؛
تاکسی زرد North County (760) 444-4444 <a href="http://driveu.com">driveu.com</a>	پیاده‌رو به پیاده‌رو *دستگاه حرکتی حمل خواهد شد	قیمت ثابت 2.80 دلار به اضافه‌ی 3 دلار/مایل	بدون الزامات صلاحیتی	فقط North Inland Coastal و	هرگونه کاربری؛ خدمات فوری

# سواری بعدی خود را بیابید

حتماً بخش "تمامی مناطق" که از صفحه 10 شروع می شود را نیز بررسی کنید تا ارائه دهندگان دیگری که در منطقه Central خدمت می کنند را بیابید.

NORTH CENTRAL					
نام	نوع خدمات	هزینه	واجد شرایط بودن	منطقه مبدأ	کاربری و قابلیت دسترسی
<p><b>Out &amp; About Peninsula</b> (619) 223-1640 <a href="http://sdcvdc.org/programs">sdcvdc.org/programs</a></p>	<p>پیاده رو به پیاده رو (خدمات راننده‌ی داوطلب) درب تا درب (خدمات ون) * دستگاه حرکتی حمل خواهد شد</p>	<p>85 دلار/سال هزینه عضویت 5 دلار کمک هزینه توصیه شده برای ون خرید؛ بدون هزینه برای خدمات راننده داوطلب</p>	<p>افراد بالای 65 سال؛ باید عضو ثبت نام شده مرکز Peninsula Shepard باشند</p>	<p>کدهای پستی: 92106, 92107, 92110</p>	<p>حمل و نقل برای نوبت های ملاقات پزشکی، خرید مواد غذایی و غیره؛ باید حداقل 1 روز قبل برای ون خرید یا 1 هفته قبل برای خدمات راننده داوطلب، رزرو شود</p>
<p><b>A Go Go سالمندان</b> (619) 284-9281 <a href="http://elderhelpofsandiego.org">elderhelpofsandiego.org</a></p>	<p>پیاده رو به پیاده رو درب به درب درب تا درب * عصاها یا واکرها حمل خواهند شد</p>	<p>مبتنی بر کمک هزینه</p>	<p>سنین بالای 60 سال؛ درخواست لازم است</p>	<p>نواحی مرکزی و منتخب North County – برای تعیین اینکه منطقه مبدأ شما درون ناحیه خدمات است یا خیر، تماس بگیرید</p>	<p>حمل و نقل به نوبت های ملاقات پزشکی. سواری به مقاصد دیگر ممکن است بر اساس ظرفیت داوطلب در دسترس باشد؛ پس از ثبت نام، باید سفر را حداقل 1 هفته قبل رزرو شود</p>

# سواری بعدی خود را بیابید

حتماً بخش "تمامی مناطق" که از صفحه 10 شروع می شود را نیز بررسی کنید تا ارائه دهندگان دیگری که در منطقه South خدمت می کنند را بیابید.

SOUTH					
نام	نوع خدمات	هزینه	واجد شرایط بودن	منطقه مبدأ	کاربری و قابلیت دسترسی
<b>IB Shuffling</b> (619) 808-3970 <a href="http://www.ibshuffling.com">www.ibshuffling.com</a>	پیاده رو به پیاده رو *می توانند دستگاه های حرکتی را حمل کنند	قیمت گذاری منعطف؛ 10 دلار حداقل با 5 دلار/هزینه صندلی برای افرادی بیشتر از 2 نفر	خیر محدودیت ها	شهر Imperial Beach	حمل و نقل اطراف Imperial Beach؛ بدون محدودیت در مورد کاربری سواری؛ خدمات همه روزه از 8 صبح - 2 نیمه شب
<b>Paradise Valley</b> سلامتی مرکز سالمندان و (619) 585-4257 <a href="http://paradisevalleyhospital.net">paradisevalleyhospital.net</a>	پیاده رو به پیاده رو * بالابر ویلچر/دستگاه حرکتی حمل خواهد شد	رایگان	بیماران بیمارستان Paradise Valley و سنین بالای 65 سال	شهرهای National City و Chula Vista	فقط حمل و نقل پزشکی؛ هنگام گرفتن نوبت ملاقات، سفر را برنامه ریزی کنید موجود: 10 صبح - 12 ظهر
<b>Renewing Life</b> (619) 517-3239 <a href="http://renewinglife4SD.com">renewinglife4SD.com</a>	پیاده رو به پیاده رو درب به درب درب تا درب * دستگاه حرکتی حمل خواهد شد	رایگان	باید یک سالمند (بالای 60 سال) و/یا دارای معلولیت باشد که در یک مکان خدماتی واجد شرایط زندگی می کند	Congregational Towers، Harvest Ridge، Towne و Centre Manor Summercrest	حمل و نقل به نوبت های ملاقات پزشکی؛ برای اطلاعات بیشتر تماس بگیرید؛ حداقل 3 روز قبل از سواری باید رزرو شود

# سواری بعدی خود را بیابید

حتماً بخش "تمامی مناطق" که از صفحه 10 شروع می شود را نیز بررسی کنید تا ارائه دهندگان دیگری که در منطقه South خدمت می کنند را بیابید.

SOUTH					
نام	نوع خدمات	هزینه	واجد شرایط بودن	منطقه مبدأ	کاربری و قابلیت دسترسی
<p>طرح تغذیه سالمندان سپاه رستگاری ( Salvation Army Senior Nutrition Program) (619) 498-0298 <a href="http://salvationarmy.org">salvationarmy.org</a></p>	<p>درب به درب * دستگاه حرکتی حمل خواهد شد</p>	<p>2 دلار کمک هزینه توصیه شده</p>	<p>سنین بالای 60 سال؛ باید در طرح تغذیه ثبت نام کنید</p>	<p>شهر Chula Vista (91910, 91911)</p>	<p>حمل و نقل گروهی به طرح های تغذیه سالمندان در Chula Vista؛ باید 1 روز قبل از سفر، رزرو شود</p>
<p>خدمات حمل و نقل جانبازان (858) 552-7572 <a href="http://sandiego.va.gov">sandiego.va.gov</a></p>	<p>پیاده رو به پیاده رو درب به درب * ویلچر موجود است</p>	<p>رایگان</p>	<p>باید جانباز باشد؛ قرار ملاقات باید در یک VA باشد</p>	<p>شهر Chula Vista (گزینه های دیگر در شهرهای San Diego و El Cajon)</p>	<p>حمل و نقل پزشکی به/از مراکز پزشکی و کلینیک های VA؛ باید 2 روز کاری قبل از نوبت ملاقات، رزرو شود</p>

# راهنمای فنی برای برنامه‌های تلفن هوشمند



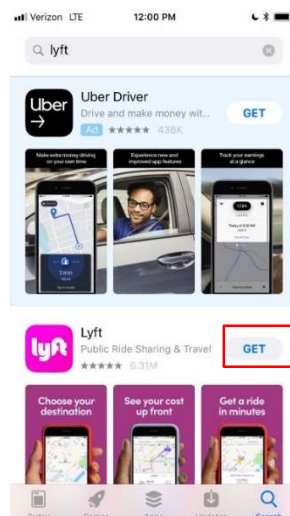
با استفاده از یک تلفن یا تبلت هوشمند، می‌توانید به طیف وسیعی از منابع حمل‌ونقل دسترسی پیدا کنید دستورالعمل‌های زیر، شما را گام به گام در فرآیند جستجو و دانلود برنامه‌های مفید با استفاده از دستگاه‌های آیفون، آیبید یا اندروید (هر محصول غیر اپل) راهنمایی می‌کند.

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

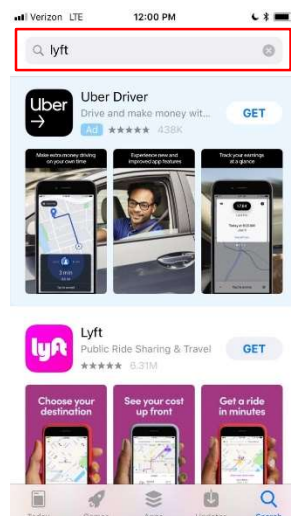
**گام 5**  
روی **INSTALL** بزنید



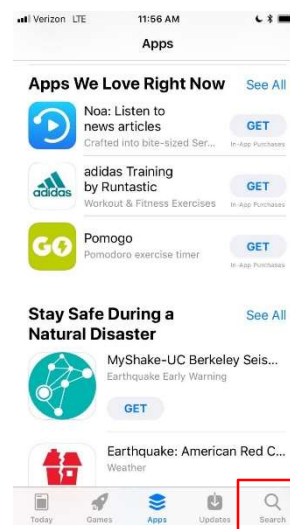
**گام 4**  
روی **GET** بزنید



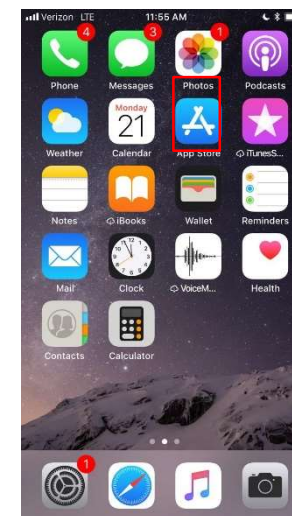
**گام 3**  
نام برنامه را تایپ کرده و  
روی **SEARCH** بزنید



**گام 2**  
روی ذرهبین  
بزنید

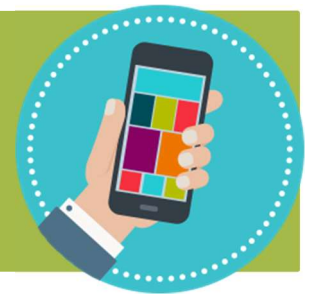


**گام 1**  
App Store را  
باز کنید



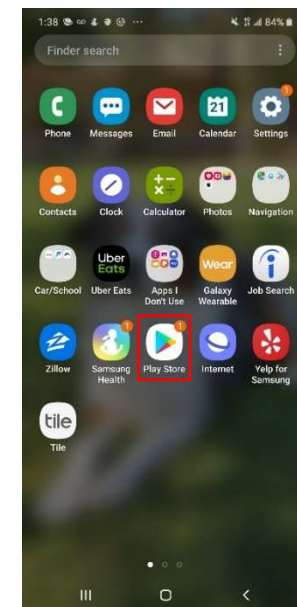


# راهنمای فنی برای برنامه‌های تلفن هوشمند

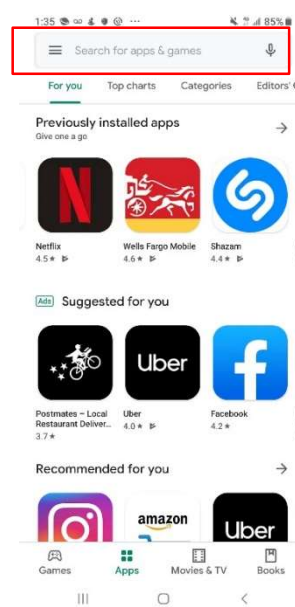


## جستجو و دانلود برنامه‌ها در Play Store (اندروید)

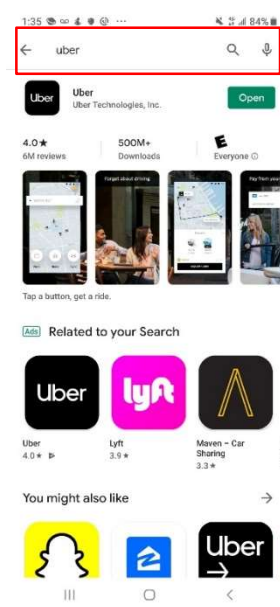
**گام 1**  
Play Store را باز کنید



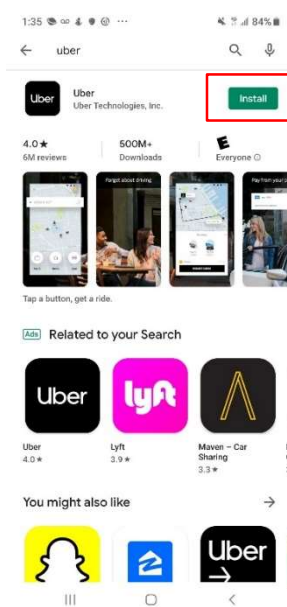
**گام 2**  
روی نوار جستجو بزنید



**گام 3**  
نام برنامه را تایپ کرده و جستجو کنید



**گام 4**  
روی **INSTALL** بزنید



# برنامه‌های Transit و Transportation



شرح	هزینه	نام
<ul style="list-style-type: none"> <li>تصاویر ماهواره‌ای، عکس‌برداری هوایی، نقشه‌های خیابانی، نمای پانورامای ۳۶۰ درجه از خیابان‌ها، شرایط ترافیکی زنده و برنامه‌ریزی مسیر برای سفر با پای پیاده، خودرو، دوچرخه، هوایی یا حمل‌ونقل عمومی را ارائه می‌دهد.</li> </ul>	رایگان	<b>Google Maps</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>از رانندگان نزدیک درخواست سواری کنید</li> <li>نام راننده، رتبه‌بندی‌ها و عکس‌های راننده/ماشین را نشان می‌دهد</li> </ul>	بسته به مایل‌های سفر	<b>Lyft</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>برنامه مسیرهای اتوبوس MTS که داده‌های حمل‌ونقل زنده را برای San Diego ارائه می‌دهد</li> <li>هشدارهای خروج را تنظیم کنید، مسیر خود را ردیابی کنید و مسیرهای مورد علاقه خود را ذخیره کنید</li> </ul>	رایگان	<b>One Bus Away</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>برای خدمات حمل‌ونقل MTS و NCTD بلیط و جواز بخرید</li> <li>یک نمایه ایجاد کنید، مسیر خود را برنامه ریزی کنید و وضعیت رسیدن را پیگیری کنید</li> </ul>	رایگان	<b>PRONTO – San Diego</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>سیستم حمل‌ونقل عمومی شهر خود را با پیش‌بینی‌های زنده، برنامه‌ریزی ساده سفر، راهنمایی گام به گام، اعلان‌های اختلال در خدمات و یادآوری‌های خروج و توقف، پیمایش کنید.</li> </ul>	رایگان	<b>Transit App</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>نزدیکترین ایستگاه اتوبوس را با توقف‌های برنامه‌ریزی‌شده پیدا کنید و حرکت‌های آتی را تنها با دو ضربه سریع مشاهده نمایید</li> </ul>	رایگان	<b>Transit Tracker – San Diego</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>از رانندگان نزدیک درخواست سواری کنید</li> <li>نام راننده، رتبه‌بندی‌ها و عکس‌های راننده/ماشین را نشان می‌دهد</li> </ul>	بسته به مایل‌های سفر	<b>Uber</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>برنامه نرم افزار نوپیشن جی‌پی اس به یافتن مسیرها و رویه‌رو نشدن با ترافیک کمک می‌کند</li> <li>اطلاعات نوپیشن، زمان سفر و جزئیات مسیر را ارائه می‌دهد</li> </ul>	رایگان	<b>Waze</b>

# لغت نامه حمل و نقل

## A

**در دسترس پذیری:** تا چه حد امکانات، از جمله وسایل نقلیه ترانزیت، بدون مانع هستند و می‌توانند توسط افراد معلول شامل استفاده‌کنندگان از ویلچر مورد استفاده قرار گیرند.

**خدمات حمل و نقل غیرخطی تکمیلی ADA:** قانون آمریکایی‌های دارای معلولیت (ADA) آژانس‌های حمل و نقل عمومی را که خدمات مسیر ثابت ارائه می‌دهند، ملزم می‌کند تا خدمات «غیرخطی تکمیلی» را برای افراد معلولی ارائه دهند که به دلیل معلولیت نمی‌توانند از خدمات اتوبوس یا راه‌آهن مسیر ثابت استفاده نمایند. مقررات ADA به طور خاص جمعیتی از مشتریان را تعریف می‌کند که حق استفاده از این خدمات را به‌عنوان یک حق مدنی دارند. این مقررات همچنین حداقل ویژگی‌های خدماتی را تعریف می‌کند که باید رعایت شود تا این خدمات معادل خدمات مسیر ثابتی باشد که برای تکمیل کردن در نظر گرفته شده است. به طور کلی، خدمات غیرخطی تکمیلی ADA باید در فاصله 3/4 مایلی مسیر اتوبوس یا ایستگاه راه‌آهن، در همان ساعات و روزها، با حداکثر دو برابر کرایه مسیر ثابت معمولی ارائه گردد.

**قانون آمریکایی‌های دارای معلولیت (ADA):** این قانون که در سال 1990 توسط کنگره تصویب شد، فرصت‌های برابری را برای افراد معلول در زمینه‌های اشتغال، حمل و نقل، ارتباطات و اقامتگاه‌های عمومی الزامی می‌کند. تحت قانون ADA، اکثر ارائه‌دهندگان حمل و نقل موظف به خرید وسایل نقلیه مجهز به بالابر برای خدمات مسیر ثابت خود هستند و باید از قابلیت وصول نظام‌یافته‌ی خدمات تقاضا پاسخگوی خود به افراد معلول اطمینان حاصل کنند. ارائه‌دهندگان حمل و نقل عمومی همچنین باید خدمات مسیر ثابت خود را مکمل خدمات غیرخطی برای افرادی قرار دهند که به دلیل ناتوانی خود، قادر به استفاده از خدمات مسیر ثابت نیستند.

**اداره سالمندان (AoA):** آژانسی از وزارت بهداشت و خدمات انسانی ایالات متحده که توسط معاون دبیر سالمندان اداره می‌شود. این مرکز، نقطه کانونی فدرال و آژانس حمایت از افراد مسن است که توسط AoA تعیین شده و اکثر برنامه‌های AoA را در سطح فدرال مدیریت می‌نماید. AoA شش خدمات اصلی را تأمین مالی می‌کند: خدمات پشتیبانی (از جمله حمل و نقل)؛ تغذیه؛ خدمات بهداشتی پیشگیرانه؛ برنامه ملی حمایت از مراقبان خانواده؛ خدماتی که از حقوق افراد مسن آسیب پذیر محافظت می‌کند و غیره. AoA ارائه‌دهنده‌ی رهبری، کمک فنی و پشتیبانی از شبکه ملی سالمندان است.

# لغت نامه حمل و نقل

**آژانس منطقه‌ای امور سالمندان (AAA یا Triple A):** یک آژانس غیرانتفاعی دولتی یا خصوصی که توسط دولت برای رسیدگی به نیازها و نگرانی‌های تمام آمریکایی‌های مسن در سطوح منطقه‌ای و محلی تعیین شده است. اصطلاح «آژانس منطقه‌ای امور سالمندان» یک اصطلاح عمومی است—اسامی خاص AAAها [تعیین IRS از 501(c)(3)] می‌تواند تغییر کند. Triple A در درجه اول مسئول یک منطقه جغرافیایی است که یک شهر، یک شهرستان یا یک منطقه چند شهرستانی است. Triple A می‌تواند به‌عنوان یک شهرستان، شهر، شورای برنامه‌ریزی منطقه‌ای، شورای دولت‌ها، یا کسب‌وکار غیرانتفاعی یا انتفاعی مشخص شود. تمام Triple Aها سه عملکرد مهم را انجام می‌دهند: ایجاد طرح‌های چند ساله، ارائه اطلاعات و ارجاع خدمات و برنامه‌های موجود و هماهنگی AOAها و سایر صندوق‌هایی که حوزه خدمات آنها را پشتیبانی می‌کنند.

**اتوبوس‌راه:** یک راه ماشین‌رو که تنها برای اتوبوس‌ها رزرو شده باشد. همچنین به‌عنوان «خط اتوبوس» شناخته می‌شود.

**اتوبوس محله‌ای:** اتوبوسی که سفرهای مکرری را در یک منطقه جغرافیایی کوچک با توقف‌های متعدد در طول مسیر انجام می‌دهد. معمولاً در یک منطقه مرکز شهر یا منطقه‌ای کار می‌کند که گردشگران یا جمعیت زیادی را به خود جذب می‌کند و پارکینگ محدود و جاده‌های شلوغ دارد. ممکن است در تمام روز یا فقط در زمان‌های اوج تقاضا، مانند ساعت شلوغی یا زمان ناهار، کار کند.

**حمل‌ونقل محله:** خانواده‌ی خدمات حمل‌ونقل در یک محله، شامل منابع عمومی و خصوصی که برای پاسخگویی به نیازهای جابجایی همه اعضای محله در دسترس هستند.

**آژانس خدمات حمل‌ونقل تلفیقی (CTSA):** نامی است بر اساس قوانین ایالتی که بهینه‌سازی منابع و عملیات اختصاص داده‌شده به خدمات حمل‌ونقل تخصصی را ترویج می‌کند. CTSA، FACT در منطقه San Diego است و خدمات ارائه‌شده توسط CTSA، شامل ارجاعات حمل‌ونقل از طریق تلفن، ارجاعات وبسایت و برگزاری کارگاه‌های آموزشی در مورد مسائل موضوعی مرتبط با امور حرکتی است.

**خدمات پیاده‌رو به پیاده‌رو:** یک نام متداول برای خدمات غیرخطی که در آن وسیله نقلیه ترانزیت، مسافران را در پیاده‌رو یا جاده جلوی خانه یا مقصدشان سوار و پیاده می‌کند. در خدمات پیاده‌رو به پیاده‌رو، راننده دیگر در مسیر پیاده‌روی یا قدم‌های تا درب منزل یا مقصد، به مسافر کمک نمی‌کند.

# لغت نامه حمل و نقل

## D

**خدمات تقاضا-پاسخ:** این نوع خدمات حمل و نقل به مسافران انفرادی این امکان را می‌دهد که در زمان معینی درخواست حمل و نقل از یک مکان خاص به مکان خاص دیگر را داشته باشند. این خدمات اغلب نیاز به رزرو قبلی دارند.

**معلول:** هر شخصی که به دلیل بیماری، جراحت، سن، ناتوانی مادرزادی یا سایر ناتوانی یا معلولیت‌های دائم یا موقت، بدون امکانات خاص، قادر به استفاده مؤثر از امکانات و خدمات حمل و نقل محلی به اندازه افراد عادی، نباشد.

**خدمات درب به درب:** نوعی از خدمات غیرخطی که دربرگیرنده‌ی کمک مسافر بین وسیله نقلیه و درب منزل مسافر یا مقصد دیگر می‌شود. خدمات درب به درب، سطح بالاتری از خدمات را نسبت به پیاده‌رو به پیاده‌رو ارائه می‌دهد، اما همچنان به عنوان خدمات «درب تا درب» مشخص نمی‌شود که در آن راننده واقعاً در مبدأ یا مقصد کمک می‌کند.

**خدمات درب تا درب:** خدمات مسافری تا درب محل سکونت و یا مقصد توسط راننده یا اسکورت حمل و نقل ارائه می‌شود.

## F

**درآمد بلیت فروشی:** اصطلاح حمل و نقل عمومی برای پول یا بلیت‌هایی که به‌عنوان پرداخت هزینه‌ی سواری، جمع‌آوری می‌شود. درآمد بلیت فروشی می‌تواند شامل پول نقد، بلیط، توکن، نقل و انتقال یا رسید عبور باشد.

**کرایه‌گذاری:** مبنای تعیین اینکه بر چه اساسی کرایه‌ها اخذ شده است. انواع متداول ساختار کرایه‌ها بر اساس فاصله (هرچه سفر طولانی‌تر باشد، کرایه بالاتر است)، بر اساس زمان (کرایه‌های بالاتر برای سفرهایی که در ساعات اوج خدمات رسانی انجام می‌شود) یا بر اساس کیفیت (سفرهای تقاضا-پاسخگو معمولاً هزینه‌ی بیشتری نسبت به سفرهای مسیر ثابت یا کرایه ثابت دارند). کرایه‌گذاری همچنین ممکن است بر اساس سن، درآمد یا معلولیت مسافر متفاوت باشد. به عنوان مثال، اغلب کرایه‌های کمتری از افراد مسن، کودکان و جوانان، دریافت‌کنندگان Medicaid، افراد با درآمد محدود و افراد دارای معلولیت دریافت می‌شود.

# لغت نامه حمل و نقل

**اداره حمل و نقل فدرال (FTA):** بخشی از وزارت حمل و نقل ایالات متحده که بودجه فدرال را برای پشتیبانی از انواع سیستم‌های حمل و نقل محلی برنامه‌ریزی شده، مدون و عمومی انجام شده در سراسر ایالات متحده شامل اتوبوس، مترو، راه آهن سبک، قطار حومه، تراموا، مونوریل، قایق‌های مسافربری، راه‌آهن شیب‌دار و پیاده‌برها، مدیریت می‌کند. FTA کمک مالی برای هزینه‌های سرمایه، عملیاتی و برنامه‌ریزی سیستم‌های حمل و نقل عمومی ارائه می‌کند.

**خدمات مسیر ثابت:** خدمات حمل و نقل که در آن وسایل نقلیه در مسیرهای منظم و برنامه‌ریزی شده با توقف ثابت و بدون انحراف حرکت می‌کنند. به طور معمول، خدمات مسیر ثابت دارای برنامه‌ها یا جدول‌های زمانی چاپ‌شده، ایستگاه‌های اتوبوس تعیین‌شده در محل سوار شدن و خروج مسافران و دربرگیرنده‌ی استفاده از وسایل نقلیه حمل و نقل بزرگتر است.

**مسیریابی و زمان‌بندی منعطف:** خدمات مسیر منعطف از یک جهت سفر پیروی می‌کند اما امکان انحراف یا تغییر مسیر را در طول مسیر برای پاسخگویی به درخواست‌های خاص سفر فراهم می‌نماید. نمونه‌هایی از سیستم‌های مسیر منعطف عبارتند از انحراف مسیر و انحراف نقطه.

## H

**جلوروی:** مدت زمان توقف بین اتوبوس‌هایی که یک مسیر را دنبال می‌کنند. اگر اتوبوس‌هایی که در امتداد مسیر A در ساعت‌های 00:9 صبح، 30:9 صبح، 00:10 صبح و غیره به ایستگاه 1 می‌رسند، اینها جلوروی‌های نیمساعته هستند. وقتی جلوروی‌ها کوتاه هستند، گفته می‌شود که خدمات با فراوانی بالا عمل می‌کند. اگر جلوروی‌ها طولانی باشند، خدمات با فراوانی پایین عمل می‌کند.

**حمل و نقل خدمات انسانی:** حمل و نقل برای مشتریانی از یک آژانس خدمات اجتماعی یا انسانی خاص که معمولاً به یک هدف مسافرتی خاص محدود است. سفرهای آژانس خدمات انسانی اغلب بر اساس قرارداد با یک آژانس خدمات انسانی ارائه می‌شود و ممکن است به طور انحصاری یا اشتراکی با سایر آژانس‌های خدمات انسانی یا خدمات عمومی کلی ارائه شود.

# لغت نامه حمل و نقل

## M

**حالت، ترکیبی، چندحالته:** حالت به نوعی از حمل و نقل، مانند اتومبیل، مسافرسازی شهری، دوچرخه و پیاده روی اشاره دارد. ترکیبی به ارتباط بین حالت‌ها و چندحالته به در دسترس بودن گزینه‌های حمل و نقل در یک سیستم یا مسیر اشاره دارد.

## N

**مرکز منابع ملی برای هماهنگی حمل و نقل خدمات انسانی (NRC):** در سال 2007 و در نتیجه‌ی قانون برابری حمل و نقل ایمن، پاسخگو، منعطف و کارآمد که توسط انجمن حمل و نقل اجتماعی آمریکا (CTAA) از طریق یک توافق همکاری با اداره حمل و نقل فدرال اداره می‌شود، تأسیس گشت. هدف اساسی NRC، پشتیبانی از ایالت‌ها و جوامع در ادغام بهتر خدمات حمل و نقل عمومی با خدمات و خواسته‌های شبکه‌های خدمات انسانی آنهاست.

**مرکز ملی حمل و نقل سالمندان (NCST):** یک مرکز منابع و کمک فنی که توسط FTA (اداره حمل و نقل فدرال) تامین مالی و توسط شرکت Easter Seals Inc. با مشارکت انجمن ملی آژانس‌های منطقه‌ای سالمندان اداره می‌گردد. اعضای اضافی تیم عبارتند از: انجمن ملی واحدهای دولتی سالمندان (NASUA)، حمل و نقل محله، انجمن آمریکا (CTAA)، انجمن آمریکایی سالمندان (ASA) و Beverly Foundation. همچنین هدایت کار NCST بر عهده‌ی یک کمیته راهبری ملی متشکل از کارشناسان در مسائل حمل و نقل کلان است.

**شبکه ملی سالمندان:** شبکه‌ای از آژانس‌های فدرال، ایالتی و محلی (اداره سالمندی ایالات متحده، واحدهای ایالتی امور سالمندی، و آژانس‌های منطقه‌ای امور سالمندی) که توسط قانون آمریکایی‌های مسن‌تر ایجاد شده است.

# لغت نامه حمل و نقل

**حمل و نقل پزشکی غیر اضطراری (NEMT):** خدمات حمل و نقل ارائه شده به افرادی که در شرایط اضطراری نیستند، اما به کمک بیشتری نسبت به یک خدمات تاکسی نیاز دارند. خدمات دهندگان به طور ویژه ای مجهز به ویلچر، برانکار یا نیازهای خاص دیگر هستند.

O

**قانون آمریکایی های مسن تر (OAA):** قانون فدرالی که ابتدا در 1965 مصوب شد. این قانون، یک شبکه ملی از آژانس های فدرال، ایالتی و محلی را برای برنامه ریزی و ارائه خدماتی ایجاد کرد تا افراد مسن بتوانند استقلال خود را در خانه ها و محلات خود حفظ نمایند. قانون مذکور، زیرساختی را برای سازماندهی، هماهنگی و ارائه خدمات و فرصت های محله محور برای سالمندان آمریکایی و خانواده های آنها ایجاد نمود.

P

**حمل و نقل غیر خطی:** انواع حمل و نقل مسافر که نسبت به حمل و نقل مسیر ثابت معمولی انعطاف پذیرتر، اما نسبت به استفاده از خودروهای شخصی، ساختار یافته تر هستند. غیر خطی، اصطلاح گسترده ای است که می تواند برای توصیف هر وسیله حمل و نقل اشتراکی به غیر از خدمات حمل و نقل عمومی مسیر ثابت استفاده شود. خدمات غیر خطی معمولاً از وسایل نقلیه کوچکتر (کمتر از 25 مسافر) استفاده می کنند و خدمات رزرواسیون قبلی و تقاضا پاسخگو را ارائه می کنند که یا پیاده رو به پیاده رو یا درب به درب است. خدمات غیر خطی که برای جابجایی مسافران معلولی ارائه شده که قادر به استفاده از خدمات مسیر ثابت نیستند و آزمون های تعادل خدمات خاص را برآورده می سازند، خدمات غیر خطی مکمل ADA نامیده می شوند.

R

**حمل و نقل سریع:** خدمات حمل و نقل ریلی یا اتوبوسی که با یک حق تقدم و مسیر عبوری، از سایر حالت های حمل و نقل جدا شده است. اغلب به عنوان یک خدمات سریع با حداقل تعداد توقف عمل می کند.



# لغت نامه حمل و نقل

**برنامه تطبیق اشتراک سواری/سواری:** برنامه‌ای که تشکیل همپیمایی و ون‌پیمایی را معمولاً برای سفرهای کاری، تسهیل می‌کند. چنین برنامه‌هایی یک پایگاه داده شامل اطلاعات زمان سواری، مبدأ، مقصد و ترجیحات کاربری راننده/سواره و کاربران بالقوه را حفظ می‌کنند. افرادی که برای پیوستن به یک همپیمایی موجود درخواست می‌دهند یا کسانی که به دنبال راننده هستند، توسط کارکنان برنامه با هم هماهنگ می‌شوند.

## S

**مسیر خدمات:** مسیرهای حمل و نقل که برای پاسخگویی به نیازهای بخش خاصی از بازار (مانند افراد مسن یا افراد دارای معلولیت) در یک جامعه طراحی شده‌اند. مسیرهای خدمات اغلب از الگوی مسافرتی تقاضا-پاسخ در یک محله، شکل می‌گیرند. ویژگی‌های یک مسیر خدمات شامل توقف در مجتمع‌های مسکونی با تراکم بالا یا خانه‌های گروهی، مناطق خرید، مراکز پزشکی و مقاصد خاص برای جمعیت هدف مانند مراکز سالمندان یا کارگاه ویژه‌ی معلولین و کم‌هوشان است. توقف‌ها معمولاً در نزدیکی ورودی قابل دسترس ساختمان به جای خیابان انجام می‌شود و زمان‌های سواری معمولاً طولانی‌تر از یک مسیر ثابت «معمولی» است که همان منطقه عمومی را پوشش می‌دهد. وسایل نقلیه معمولاً کوچکتر و در دسترس افراد معلول هستند و رانندگان معمولاً سطح نسبتاً بالایی از کمک‌های شخصی را ارائه می‌دهند.

**صندلی پله‌رو:** صندلی تاشو که می‌تواند توسط انتقال‌دهنده‌های پزشکی و غیر پزشکی برای جابجایی مسافران در حالت نشسته در مسیرهای باریک یا بالا و پایین پله‌ها استفاده شود.

**انجمن فرمانداری‌های SANDAG (San Diego SANDAG):** سازمان برنامه‌ریزی کلانشهری (MPO) و شورای فرمانداری‌های (COG) منطقه San Diego است که تصمیم‌گیرندگان محلی را به‌منظور ایجاد راه‌حلی برای مسائل منطقه‌ای از جمله عدالت، حمل و نقل، کیفیت هوا، توسعه اقتصادی، بهداشت عمومی، ایمنی عمومی، مسکن و بیشتر، گرد هم می‌آورد.

**واحدهای ایالتی سالمندان (SUAها):** آژانس‌هایی فرمانداری‌های ایالتی و منطقه‌ای که توسط فرمانداران و قانون‌گذاران ایالتی برای اداره، مدیریت، طراحی و حمایت از مزایا، برنامه‌ها و خدمات برای سالمندان و خانواده‌هایشان و در بسیاری از ایالت‌ها برای بزرگسالان دارای معلولیت جسمی، تخصیص داده شده‌اند. اصطلاح «واحد ایالتی سالمندان» یک اصطلاح کلی است. عنوان ویژه و سازمان واحد فرمانداری از ایالت به ایالت فرق می‌کند و می‌تواند یک دپارتمان، دفتر، محضر، کمیسیون، شورا یا

# لغت‌نامه حمل‌ونقل

هیئت برای افراد مسن، پیر، سالمند، بزرگسالان مسن‌تر و یا بزرگسالان با معلولیت‌های فیزیکی، نامیده گردد. از 1965، تمام واحدهای ایالتی سالمندان، قانون آمریکایی‌های مسن‌تر (OAA) را در ایالت‌های مربوطه خودشان، اجرا نموده‌اند. از طریق یک شبکه ایالتی از آژانس‌های منطقه‌ای در زمینه امور سالمندان و خدمات‌دهندگان، طیف وسیعی از خدمات از جمله مراقبت در منزل، غذای دسته‌جمعی و تحویل درب خانه، حمل‌ونقل، اطلاعات و کمک و حمایت از طرف شهروندان سالمند انفرادی، ارائه می‌شود. SUA ها همچنین نقش سیاست‌گذاری، برنامه‌ریزی و پشتیبانی قابل توجهی در استفاده از سایر بودجه‌های دولتی و خصوصی فدرال، ایالتی و محلی برای حمایت از برنامه‌های مربوط به سالمندان دارند.

**خدمات مشترک شدن:** هنگامی که یک مسافر یا گروهی از مسافران درخواست یک سفر تکراری (مثلاً روزانه یا هفتگی) می‌کنند، سفرها اغلب بر اساس حق اشتراک یا «ترتیب ثابت» برنامه‌ریزی می‌شوند. مسافر یک درخواست اولیه سفر می‌کند و سیستم حمل‌ونقل به طور خودکار، برنامه‌های سفرشان را به طور هر روزه یا هر هفته زمان‌بندی می‌نماید. از این خدمات اغلب در انتقال مراجعین آژانس خدمات انسانی به برنامه‌های آژانس معمول استفاده می‌شود.

## T

**عنوان III:** عنوانی از قانون آمریکایی‌های مسن‌تر که مخارج مربوط به طرح‌های تغذیه و حمل‌ونقل را که به افراد مسن خدمت می‌کنند، مجاز می‌دارد.

**عنوان VI:** عنوانی از قانون حقوق مدنی سال 1964 که تضمین می‌کند هیچ فردی در ایالات متحده بر اساس نژاد، رنگ یا خاستگاه ملی مورد تبعیض قرار نخواهد گرفت. مقررات برنامه‌ریزی حمل‌ونقل، صادره در اکتبر 1993، ایجاب می‌کند که فرآیندهای برنامه‌ریزی حمل‌ونقل کلانشهری مطابق با عنوان VI باشد.

**محرورم از حمل‌ونقل:** یک اصطلاحی که برای توصیف آن دسته از افرادی استفاده می‌شود که دسترسی کمی به مشاغل، خدمات و تفریحات مهم دارند یا دسترسی ندارند، زیرا سیستم حمل‌ونقل نیازهای آنان را برآورده نمی‌کند. اغلب به افرادی اطلاق می‌شود که به دلیل سن، معلولیت یا کمبود منابع نمی‌توانند یک خودروی شخصی را برانند.

# لغت نامه حمل و نقل

**انجمن مدیریت حمل و نقل (TMA):** انجمنی داوطلبانه از آژانس‌ها و شرکت‌های دولتی و خصوصی که برای توسعه برنامه‌های افزایش حمل و نقل در یک منطقه، به صورت مشارکتی به هم پیوسته‌اند. TMA ها سازمان‌های مناسبی برای مدیریت بهتر تقاضای حمل و نقل در جوامع متراکم حومه شهر هستند.

## U

**وزارت بهداشت و خدمات انسانی ایالات متحده (HHS):** آژانس فدرال که انواع حمل و نقل خدمات انسانی را از طریق اداره سالمندی، Head Start، Medicaid، کمک موقت به خانواده‌های نیازمند و سایر برنامه‌های فدرال تامین مالی می‌نماید.

**وزارت حمل و نقل ایالات متحده (DOT):** وزارت فدرال که مسئول تامین مالی، کارآمدی و ایمنی زیرساخت‌های بزرگراه، حمل و نقل هوایی، ترانزیت، خط لوله و حمل و نقل دریایی کشور است.

## V

**ون‌پیمایی:** یک خدمات اشتراک‌سواری از پیش تعیین شده که در آن چندین نفر به طور منظم با یک ون با هم سفر می‌کنند.

**شبکه داوطلبی:** یک شبکه داوطلبی، درخواست‌های حمل و نقل را با راننده داوطلبی که معمولاً بر اساس هر مایل پول می‌گیرد، هماهنگ کرده و تطبیق می‌دهد. افرادی که درخواست خدمات می‌کنند، با شبکه تماس می‌گیرند و شبکه با راننده تماس می‌گیرد و سفر را برنامه‌ریزی می‌کند. شبکه‌های داوطلبی اغلب در مناطق روستایی استفاده می‌شود که امکانات کم هستند یا افرادی از آن استفاده می‌کنند که نیاز به حمل و نقل دارند و شاید در مناطق دورافتاده‌ای زندگی کنند که احساس تعلق اجتماعی، غیر متعارف نیست.

## W

**وسیله نقلیه قابل دسترسی با ویلچر (WAV):** وسیله نقلیه‌ای با ADA، مسافر دارای ویلچر یا سایر وسایل حرکتی شخصی که برای ورود یا خروج از وسیله نقلیه به رمپ یا بالابر نیاز دارد، جابه‌جا می‌نماید.

# Age Well San Diego



Age Well San Diego، اقدامات اولیه منطقه‌ای است که توسط شهرستان San Diego هدایت می‌شود تا جوامع ما را به مکان‌های بهتری برای داشتن زندگی سالم، ایمن و پر رونق مردم در تمامی سنین مبدل نماید. در سال 2016، هیئت ناظران شهرستان San Diego به شبکه AARP® جوامع دوستدار سالمندان (Age-Friendly Communities) و شبکه آمریکایی دوستدار زوال عقل (Dementia Friendly America Network) پیوست و Age Well San Diego را راه اندازی کرد تا برای جمعیت مسن در حال رشد سریع منطقه‌ی ما برنامه‌ریزی کند. با پیوستن به این شبکه‌ها، شهرستان متعهد به یک فرآیند پنج‌ساله در ارزیابی نیازها و همکاری با ساکنان محلات، سازمان‌ها و سایر ذینفعان شد تا یک برنامه اقدام را توسعه، پیاده‌سازی و ارزیابی نماید. برنامه اقدام Age Well San Diego در سال 2018 به عنوان بخشی از برنامه اقدام اولیه Age Well San Diego توسعه یافت و بعداً در سال 2022 به روز شد تا نیازها و اولویت‌های فعلی محلات را منعکس سازد. Age Well San Diego شامل اهدافی در پنج حوزه متمرکز است: زوال عقل، سلامت و حمایت اجتماعی، مسکن، مشارکت اجتماعی، و حمل‌ونقل. تیم‌های اجتماعی مختلف متشکل از کارکنان شهرستان، ارائه دهندگان خدمات، ساکنان و سایر ذینفعان به طور منظم برای راهنمایی پیاده‌سازی، نظارت بر پیشرفت برنامه و کمک به فعالیت‌های ارزیابی، گرد هم می‌آیند. تیم اجتماعی حوزه تمرکز Age Well Transportation به‌عنوان تیم ارتباطات حمل‌ونقل و اجتماع نامیده می‌شود.

تیم ارتباطات حمل‌ونقل و اجتماع، ساکنان و متخصصان را از سرتاسر منطقه گرد هم می‌آورد تا جامعه‌ای امن، در دسترس‌پذیر و عادلانه ایجاد کند که ارتباط خوبی با منابع و فعالیت‌ها داشته باشد. بیانیه ماموریت تیم ارتباطات حمل‌ونقل و اجتماع در سال 2023 بازنگری شد و به شرح زیر است:

**از حمل‌ونقل و ارتباطات مقرون‌به‌صرفه، در دسترس و عادلانه برای جامعه،  
فعالیت‌های مرتبط با کیفیت زندگی و فضاها برای تمام سنین، پشتیبانی نمایید.»**

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره Age Well San Diego، از [www.livewellsd.org/agewell](http://www.livewellsd.org/agewell) بازدید نمایید.

برای مشاهده‌ی آنلاین این منبع، از <https://www.livewellsd.org/i-want-to/learn-more/aging/age-well-san-diego/transportation> بازدید نمایید.