

الأنشطة خارج المنزل في مدينة نيويورك: البقاء نشطاً مع حماية نفسك والآخرين من مرض (COVID-19)

إن الحفاظ على نشاطك البدني وقضاء الوقت خارج المنزل يمكن أن يؤدي إلى الحفاظ على سلامة عقلك وجسمك. عند المغامرة بالخروج من المنزل لاستنشاق الهواء النقي وممارسة الأنشطة البدنية، من المهم أن تتخذ احتياطات إضافية أثناء جائحة مرض (COVID-19) الجارية.

دائماً ضع في اعتبارك هذه الإجراءات الأساسية الأربعة لمنع مرض (COVID-19):

- **ابق في المنزل إذا كنت مريضاً:** ابق في المنزل إذا كنت مريضاً ما لم تغادر لتلقي الرعاية الطبية الأساسية (بما في ذلك الاختبار) أو غيرها من المهمات الأساسية.
- **التباعد الجسدي:** حافظ على وجود مسافة 6 أقدام (حوالي مترين) من أي شخص ليس من سكان منزلك، كلما أمكن ذلك، حتى في الماء.
- **ارتدِ غطاءً للوجه:** احم من حولك. يمكن أن تكون مصدراً للعدوى دون أن تظهر عليك أعراض، وقد تنتشر المرض عند السعال أو العطس أو الكلام. قد يساعد غطاء الوجه في تقليل انتشار مرض (COVID-19). ارتدِ غطاء وجه إذا لم تتمكن من الحفاظ على مسافة لا تقل عن 6 أقدام (حوالي مترين) من الآخرين، إلا إذا كنت في الماء.
- **اغسل يديك:** اغسل يديك كثيرًا بالماء والصابون أو استخدم معقم اليدين إذا لم يتوفر الماء والصابون. قم بتنظيف الأسطح التي تلمسها بانتظام بشكل متكرر. تجنب لمس وجهك بأيدي غير مغسولة. وقم بتغطية أنفك أو فمك عند السعال أو العطس باستخدام ذراعك وليس بيديك. قد لا يكون معقم اليدين فعالاً عندما تكون الأيدي متسخة أو دهنية، لذا امسح عن يديك الرمل أو واقي الشمس أولاً! وضع واقي الشمس مرة أخرى بعد جفاف اليدين.

إذا كنت تفكر في القيام بنشاط ما، فاسأل نفسك هذا السؤال: "هل يمكنني الالتزام بالإجراءات الأربعة الأساسية أثناء القيام بهذا النشاط؟" إذا كان الجواب لا، فابحث عن نشاط مختلف للاستمتاع به. يجب كذلك على الأشخاص الأكثر تعرضاً لخطر الإصابة بمرض (COVID-19) بأعراض شديدة (بما في ذلك كبار السن والأشخاص الذين يعانون من ظروف صحية كامنة تعرضهم لخطر أعلى) يجب عليهم الاستمرار في البقاء في المنزل قدر الإمكان. تفضل بزيارة nyc.gov/health/coronavirus وابحث عن

"Prevention and Groups at Higher Risk" (الوقاية والفئات الأكثر عرضة للخطر) للمزيد من المعلومات.

فيما يلي بعض الأمثلة عن كيفية الخروج من المنزل للاستمتاع بالصيف بأمان:

- الأعمال اليدوية والرسم والنحت
- التصوير وصناعة الأفلام
- فن الرسم بالطباشير في الشارع
- رعاية الحدائق
- التمشية أثناء سماع الموسيقى أو المدونات الصوتية
- مشاهدة الأفلام من داخل السيارة
- ركوب الدراجات
- التزلج أو الحواجز التدريبية
- الرقص/الحركة، القفز على الحبل أو قفز الحبل الهولندي، الرقص الحر
- تدريب القوة/المسار والميدان
- الجمباز واليوغا والتأمل
- صيد السمك
- رشاشات المياه

هذه القائمة ليست شاملة — كن مبدعاً مع مراعاة الإجراءات الأربعة الأساسية لمنع (COVID-19). وكالعادة، دائماً اشرب الكثير من الماء، وضع واقي شمس وقبعة، واستمتع!

أسئلة شائعة

هل شواطئ مدينة نيويورك مفتوحة؟

- نعم. يُسمح بإعادة فتح **شواطئ NYC** وحمامات السباحة الخارجية (بما في ذلك مسابح معينة لإدارة المنتزهات) للسباحة. إذا قمت بزيارة الشاطئ أو حمام السباحة، فضع في اعتبارك الإجراءات الأربعة الأساسية في الصفحة 1 في جميع الأوقات و:
- لا ترتدِ غطاء وجه أثناء وجودك في الماء. قد يكون من الصعب بالغطاء التنفس عندما يكون مبتلاً. بدلاً من ذلك، احتفظ بمسافة لا تقل عن 6 أقدام عن الآخرين.
 - لا تنسِ قبة الشمس وواقي الشمس ومياه الشرب.

لمزيد من المعلومات، تفضل بزيارة

[.nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus](https://www.nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus)

هل الملاعب في مدينة نيويورك مفتوحة؟

نعم. لمزيد من المعلومات، تفضل بزيارة [.nycgovparks.org/facilities/playgrounds](https://www.nycgovparks.org/facilities/playgrounds)

هل يمكنني القيام بنزهة خلوية في الحديقة؟

بالطبع! عليك فقط أن تتجنب التجمعات الكبيرة، وتحضر طعامك الخاص بدلاً من المشاركة مع الآخرين، وتتذكر إحضار معقم اليدين. عندما تقضي وقتاً مع أشخاص لا يسكنون معك في المنزل، حافظ على وجود مسافة 6 أقدام (حوالي مترين) وارتي قناعاً للوجه.

ماذا يجب عليّ أن أفعل إذا كنت بحاجة إلى استخدام وسائل النقل العام للوصول إلى مكان ما لممارسة نشاط خارج المنزل؟

كلما أمكن، اذهب إلى الحدائق والشواطئ القريبة من منزلك. بالنسبة لجميع أنواع وسائل المواصلات، اتبع الإجراءات الأساسية الأربعة المدرجة في الصفحة 1. لا يُسمح بركوب مجموعة من الركاب معاً في السيارة (المعروف أيضاً باسم الرحلات "المشتركة" أو "المُجمعة").

هل يمكنني اصطحاب كلابي إلى الحديقة؟

نعم. حدائق مدينة نيويورك مفتوحة للكلاب وأصحاب الحيوانات الأليفة لاستنشاق الهواء النقي وممارسة الرياضة. يجب أن يكون الكلب مقيداً باستثناء أوقات ومواقع محددة عندما تكون قواعد فك المقود سارية المفعول. عندما تقوم بتمشية كلبك، حافظ على وجود مسافة 6 أقدام (حوالي مترين) على الأقل من الآخرين. إن مسارات جري الكلاب بالمدينة مغلقة حتى إشعار آخر. لمزيد من المعلومات، تفضل بزيارة [.nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus](https://www.nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus)

هل أنا بحاجة إلى ارتداء غطاء الوجه عند ممارسة التمارين، مثل الجري وركوب الدراجة؟

لا، ما دُمت تحافظ على مسافة 6 أقدام (حوالي مترين) على الأقل من الآخرين.

7.22.20

قد تقوم إدارة الصحة في NYC بتغيير التوصيات مع تطور الموقف.