

紐約市的戶外活動：保護自己和他人 免於感染 2019 冠狀病毒病 (COVID-19) 的同時保持活力

保持身體活力、參加戶外活動，可以維持您的身心健康。前往室外呼吸新鮮空氣和做運動時，堅持採取 COVID-19 疫情持續期間的額外預防措施，是非常重要的。

請謹記預防 COVID-19 傳播的四大核心措施：

- **生病後待在家裡：**如果您生病了，請待在家裡，除非您需要離家獲取必不可少的醫療照護（包括**檢測**）或其他必需品。
- **保持身體距離：**盡可能與任何非家庭成員保持 6 英尺的距離，即使在水中，也同樣如此。
- **佩戴口罩：**保護您周邊的人員。無症狀感染者也具有傳染性，可以在咳嗽、打噴嚏或說話時傳播這種疾病。面罩有利於減少 COVID-19 的傳播。請在無法與他人保持至少 6 英尺的距離時佩戴口罩，除非您在水裡。
- **勤洗手：**請經常使用肥皂和水清洗雙手，或在沒有肥皂和水時，使用消毒洗手液；定期清潔頻繁觸摸的表面；避免在未洗手時碰觸面部，且在咳嗽或打噴嚏時使用手臂而不是雙手遮掩。當雙手很髒或有油時，消毒洗手液則不太有效，請首先擦掉手上的沙子或防曬霜。等雙手乾燥後，再使用防曬霜。

如果您打算進行一項活動，請先問自己：「我是否能夠在參加活動時遵守『四大核心措施』？」如果答案是否定的，則請換一種其他活動。此外，可能患有 COVID-19 重疾的高風險群體（高風險群體包括老年成人和患有基礎疾病的人員）應當繼續盡可能地待在家中。請造訪 nyc.gov/health/coronavirus，尋找「Prevention and Groups at Higher Risk」（預防和高風險群體）的更多資訊。

以下是在夏日可安全享受的戶外活動範例：

- 騎單車
- 滑板或障礙賽
- 跳舞/舞蹈運動、跳繩或交互繩花式跳、霹靂舞
- 力量訓練/田徑運動
- 體操、瑜伽和冥想
- 釣魚
- 玩水噴泉
- 手工勞動、繪畫和雕塑
- 攝影和影片錄製
- 街道粉筆藝術畫
- 園藝
- 邊散步邊聽音樂或播客
- 汽車電影院

本清單並未列出所有活動——在採取四大核心措施預防 COVID-19 時，請盡情發揮創意。與往常一樣，請大量飲水、塗抹防曬霜、戴上遮陽帽，玩得開心！

常見問答

紐約市的海灘目前開放嗎？

開放。NYC [海灘](#)和戶外泳池（包括部分紐約市公園管理局 (Parks Department) 治下泳池）現已獲准重新開放，可供游泳。如果您前往海灘或泳池，請隨時隨地遵守第一頁上列出的四大核心措施，並且：

- 在水裡時請不要佩戴口罩。面罩打濕後，會導致您難以呼吸。替而代之，與他人保持至少 6 英尺的距離。
- 不要忘帶遮陽帽、防曬霜和飲用水。

更多資訊請造訪 nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus。

紐約市的遊樂場目前開放嗎？

開放。如需更多資訊，請造訪 nycgovparks.org/facilities/playgrounds。

我是否可以在公園裡野餐？

當然可以！請避免大批人群聚集，自帶食物而不是分享食物，請記著帶上消毒洗手液。每當與不是您家庭成員的人在一起時，請保持至少 6 英尺的距離，且隨時佩戴口罩。

如果我需要乘坐公共交通工具去參加戶外活動，該怎麼辦？

盡可能訪問您家附近的公園和海灘。針對所有類型的交通工具，請遵守第一頁上列出的四大核心措施。不允許集體搭乘（也被稱為共享或拼車搭乘）。

我可以帶我的狗去公園嗎？

可以。紐約市的公園向狗和寵物主人開放，讓他們呼吸新鮮空氣並鍛煉身體。您的狗必須佩戴口罩，除非在某些具體時段或地點規定可以解開拉繩。遛狗時，請與他人保持至少 6 英尺的距離。市內遛狗場已關閉，開放日期另行通知。欲知詳情，請造訪 nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus。

當我在鍛煉時，比如跑步或騎單車時，是否需要佩戴口罩，？

不需要，只要您與他人至少保持 6 英尺的距離即可。