

Aktivite Deyò nan Vil New York: Rete Aktif Pandan ou ap Pwoteje tèt ou ak lòt moun yo kont COVID-19

Lè ou rete aktif fizikman ak lè ou pase tan deyò kapab kenbe lespri ou ak kò ou an sante. Lè ou pral avantire ou deyò a pou ou pran lè fre ak pou aktivite fizik, li enpòtan pou ou pran plis prekosyon pandan pandemi COVID-19 aktyèl la.

Kenbe nan lespri ou kat mezi prensipal sa yo pou anpeche COVID-19:

- **Rete lakay ou si ou malad:** Rete lakay ou si ou malad sof si ou ap soti pou al pran swen medikal ki esansyèl (tankou [al fè tè](#)) oswa fè lòt komisyon ki esansyèl yo.
- **Distans fizik:** Kenbe yon distans omwen 6 pye de nenpòt moun ki pa manm fanmi ou nenpòt lè sa posib, menm lè ou nan dlo.
- **Pote yon kouvèti pou figi:** Pwoteje moun ki bò kote ou yo. Ou ka kontajye san ou pa gen sentòm yo epi ou ka pwopaje maladi a lè ou touse, estène oswa pale. Kouvèti pou figi ede redwi pwopagasyon COVID-19. Pote yon kouvèti pou figi si ou pa kapab kenbe yon distans omwen 6 pye ak lòt moun yo, amwenske ou nan dlo.
- **Lave men ou:** Lave men ou souvan avèk savon ak dlo oswa itilize dezenfektan pou men abaz alkòl si savon ak dlo pa disponib; netwaye sifas moun touche souvan yo regilyèman; evite touche figi ou avèk men ou san lave; epi kouvri bouch ou ak bra ou lè ou ap touse oswa etènye, pa itilize men ou. Dezenfektan pou men abaz alkòl gendwa pa efikas lè men ou sal oswa gen grès, kidonk netwaye sab oswa krèm pou solèy yo avan! Re-aplike krèm pou solèy apre men ou sèch.

Si ou ap panse fè yon aktivite, jis mande tèt ou, “Èske mwen ap ka pratike 'kat prensipal yo' pandan mwen ap fè sa?” Si repons lan non, jwenn yon lòt aktivite pou amize ou. Epiou, moun ki anba pi gwo risk maladi grav pou COVID-19 yo (gen ladan granmoun yo ak moun ki genyen pwoblèm sante ki kache ki plase yo anba risk) ta dwe kontinye rete lakay yo toutotan sa posib. Pou ou jwenn plis enfòmasyon, vizite nyc.gov/health/coronavirus epi chèche “Prevention and Groups at Higher Risk” (Prevansyon ak Gwoup ki gen plis Risk).

Men kèk egzanp sou fason ou kapab sòti pou amize ou pandan lete a an tout sekirite:

- Monte bisiklèt
- Monte planch awoulèt (skateboarding) oswa kous ak obstak yo
- Danse/mouvman, sote kòd oswa sote nan de kòd, danse brek
- Antrènman miskilè/atletis
- Jimnastik, yoga ak meditasyon
- Lapèch
- Awozaj
- Atizana, penti ak eskilti
- Fotografi ak sinematografi
- Zèv atistik nan lari
- Jadinaj
- Mache avèk mizik oswa pòdkas
- Sinema nan machin

Lis sa a pa gen tout bagay ladan — se pou nou kreyatif pandan nou ap kenbe kat mezi prensipal

pou pou anpeche COVID-19 la nan lespri ou. Kòm dabitid, bwè anpil dlo, pote krèm pou solèy ak yon chapo, epi amize!

Kesyon Moun Poze Souvan yo

Èske plaj NYC yo ouvri?

Wi. [Plaj](#) NYC yo ak pisin deyò yo (gen ladan pisin Depatman Pak) gen otorizasyon pou yo ouvri pou natasyon. Si ou vizite plaj la oswa yon pisin, kenbe kat mezi prensipal yo ki nan paj 1 an nan lespri ou tout tan epi:

- **Pa pote yon kouvèti pou figi pandan ou nan dlo a.** Li kapab difisil pou ou respire nan yo pandan yo mouye. Kenbe yon distans omwen 6 pye ak lòt moun de preferans.
- **Pa bliye chapo pou solèy, krèm pou solèy ak bwason ou.**

Pou ou jwenn plis enfòmasyon, vizite

nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus.

Èske lakou jwèt NYC yo ouvri?

Wi. Pou plis enfòmasyon, vizite nycgovparks.org/facilities/playgrounds.

Èske mwen kapab fè yon pwomnad nan pak la?

Sètènman! Jis evite gwo rasanbleman yo, pote pwòp manje ou olye pou ou pataje, epi sonje pou pote dezenfektan pou men abaz alkòl. Nenpòt lè ou ap pase tan ak moun ki pa manm fanmi ou, rete nan yon distans omwen 6 pye epi toujou pote yon kouvèti pou figi.

Kisa mwen dwe fè si mwen bezwen pran transpò piblik pou mwen ale nan yon aktivite deyò?

Nenpòt lè sa posib, vizite pak ak plaj yo ki pre lakay ou. Pou tout ti transpò, swiv kat mezi prensipal ki nan lis anwo a nan paj 1. Trajè an gwoup yo (ke yo konn rele tou woulib pataje oswa kovwatiraj) pa otorize.

Èske mwen ka mennen chyen mwen nan pak la?

Wi. Pak NYC yo ouvè pou chyen ak mèt bèt domestik yo pran lè fre ak fè egzèsis. Chyen ou an dwe rete nan lès la eksepte pou moman ak kote espesifik lè règleman pou pa rete nan lès yo an vigè. Lè ou ap mache ak chyen ou, kite omwen 6 pye ant ou menm ak lòt moun yo. City dog runs fèmen jiska nouvel èd. Pou ou jwenn detay yo, vizite nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus.

Èske mwen bezwen pote yon kouvèti pou figi lè mwen ap fè egzèsis, tankou kouri oswa monte bisiklèt?

Non, depi ou kenbe distans omwen 6 pye ant ou menm ak lòt moun yo.

Depatman Sante NYC la gendwa chanje rekòmandasyon yo pandan sitiyasyon an ap evolye. 7.22.20