

L'activité de plein air à New York : Rester actif tout en se protégeant et en protégeant les autres contre le COVID-19

Rester physiquement actif peut garder votre esprit et votre corps en bonne santé. Lorsque vous vous aventurez à l'extérieur pour prendre un bol d'air frais, il est important que vous preniez des précautions supplémentaires en raison de la pandémie actuelle liée au COVID-19.

Gardez à l'esprit ces quatre mesures essentielles pour prévenir la transmission du COVID-19 :

- **Restez chez vous si vous êtes malade :** Restez chez vous si vous êtes malade, et ne sortez que pour des soins médicaux (y compris [le dépistage](#)) ou d'autres courses indispensables.
- **Distanciation physique :** Maintenez autant que possible une distance d'au moins 2 mètres de toute personne qui n'est pas un membre de votre foyer.
- **Portez une protection faciale :** Protégez ceux autour de vous. Vous pouvez être contagieux/se même sans symptômes et transmettre la maladie lorsque vous toussiez, éternuez ou même lorsque vous parlez. Le fait de porter un masque peut contribuer à réduire la propagation du COVID-19. Portez une protection faciale si vous ne pouvez pas garder une distance d'au moins 2 mètres vis-à-vis des autres, sauf si vous êtes dans l'eau.
- **Lavez-vous les mains :** Lavez-vous souvent les mains à l'eau et au savon ou utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool si vous ne disposez pas d'eau et de savon ; nettoyez régulièrement les surfaces fréquemment touchées ; ne vous touchez pas le visage avec des mains non lavées ; et, couvrez votre toux ou votre éternuement avec un mouchoir ou votre manche, et non vos mains. Le désinfectant pour les mains peut ne pas être aussi efficace lorsque les mains sont sales ou grasses, alors essayez d'abord le sable ou l'écran solaire ! Réappliquez la crème solaire après vous être séché les mains.

Si vous envisagez de faire une activité, posez-vous simplement la question : Puis-je pratiquer les « 4 fondamentaux » tout en faisant cela ? Si la réponse est non, trouvez une autre activité à pratiquer. En outre, les personnes les plus exposées à une grave maladie tel que celle du COVID-19 (y compris les personnes âgées et les personnes présentant des problèmes de santé sous-jacents qui les exposent à un risque plus élevé) devraient continuer à rester chez elles autant que possible. Pour plus d'informations, consultez nyc.gov/health/coronavirus et recherchez « Prevention and Groups at Higher Risk » (Prévention et groupes à haut risque).

Voici quelques exemples de façons de sortir pour profiter de l'été en toute sécurité :

- faire du vélo
- faire du skateboard ou des parcours d'obstacles
- faire de la danse/des mouvements, de la corde à sauter ou du double dutch, du breakdance

- faire des exercices de force/de l'athlétisme
- faire de la gymnastique, du yoga, et de la méditation
- faire de la pêche
- courir dans les systèmes d'arrosage
- faire des travaux pratiques, de la peinture et de la sculpture
- faire de la photographie et des films
- faire des dessins à la craie dans la rue
- faire du jardinage
- se promener en écoutant de la musique et des podcasts
- voir des films dans des cinémas en plein air

Cette liste n'est pas exhaustive. Soyez créatifs tout en gardant à l'esprit les quatre actions principales à suivre pour éviter le COVID-19. Comme toujours, buvez beaucoup d'eau, mettez de la crème solaire et un chapeau, et amusez-vous !

Foire aux questions

Les plages de NYC sont-elles ouvertes ?

Oui. [Les plages](#) et les piscines extérieures de NYC (y compris certaines piscines du département des parcs) sont autorisées à rouvrir pour la baignade. Si vous vous rendez à la plage ou dans une piscine, gardez toujours à l'esprit les quatre actions principales de la page 1 et :

- **Ne vous couvrez pas le visage lorsque vous êtes dans l'eau.** Il peut être difficile de respirer à travers lorsqu'ils sont mouillés. Gardez plutôt une distance d'au moins 2 mètres vis-à-vis des autres.
- **N'oubliez pas votre chapeau de soleil, de la crème solaire et de l'eau potable.**

Pour plus d'informations, allez sur nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus.

Les terrains de jeux de NYC sont-ils ouverts ?

Oui. Pour plus d'informations, consultez le site nycgovparks.org/facilities/playgrounds.

Puis-je faire un pique-nique dans le parc ?

Bien sûr ! Évitez les grands rassemblements, apportez votre propre nourriture au lieu de la partager, et n'oubliez pas d'apporter du désinfectant pour les mains. Chaque fois que vous passez du temps avec des personnes qui ne sont pas de votre foyer, maintenez une distance d'au moins 2 mètres.

Que devez-vous faire si vous devez prendre les transports en commun pour vous rendre à une activité de plein air ?

Dans la mesure du possible, visitez des parcs et des plages proches de votre domicile. Pour tous les types de transport, suivez les quatre actions principales à respecter énumérées à la page 1. Les promenades en voiture en groupe (également appelées promenades partagées ou en covoiturage) ne sont pas autorisées.

Puis-je emmener mon chien au parc ?

Oui. Les parcs de NYC sont ouverts aux chiens et aux maîtres d'animaux pour qu'ils puissent prendre l'air et faire de l'exercice. Votre chien doit être tenu en laisse, sauf à des heures et à des endroits précis où les règles relatives à l'absence de laisse sont en vigueur. Lorsque vous promenez votre chien, gardez une distance d'au moins 2 mètres des autres. Les courses de chiens de ville sont fermées jusqu'à nouvel ordre. Pour plus de détails, consultez nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus.

Dois-je porter une protection pour le visage lorsque je fais du sport ?

Non, tant que vous maintenez une distance d'au moins 2 mètres entre vous et les autres.

Le Département de la Santé de NYC peut modifier ses recommandations en fonction de l'évolution de la situation. 7.22.20