

Attività all'aperto nella Città di New York: rimanere attivi proteggendo se stessi e gli altri dalla COVID-19

Rimanere fisicamente attivi e trascorrere del tempo all'aperto può mantenere la mente e il corpo sani. Quando si esce a prendere una boccata d'aria e fare attività fisica, è importante adottare precauzioni straordinarie mentre è in corso l'attuale pandemia di COVID-19.

Tieni sempre a mente le quattro regole essenziali per prevenire la COVID-19:

- **Resta a casa se sei malato:** Rimani a casa se sei malato ed esci solo per ricevere cure mediche essenziali (compresi i [test](#)) o per sbrigare altre commissioni essenziali.
- **Allontanamento fisico:** Mantieni almeno 1,8 metri (6 piedi) di distanza da chiunque non appartenga al tuo nucleo familiare, quando possibile, anche in acqua.
- **Indossa una mascherina per il viso:** Proteggi chi ti circonda. Puoi essere contagioso senza sintomi e diffondere la malattia quando tossisci, starnutisci o parli. La mascherina per il viso può contribuire a ridurre la diffusione della COVID-19. Indossa la mascherina per il viso se non riesci a mantenere una distanza di almeno 1,8 metri (6 piedi) dagli altri, a meno che non ti trovi in acqua.
- **Lavati le mani:** Lavati spesso le mani con acqua e sapone o usa un disinfettante per le mani, se acqua e sapone non sono disponibili; pulisci e disinfetta tutte le superfici toccate di frequente; evita di toccarti il viso senza aver lavato le mani e copriti con il braccio quanto tossisci o starnutisci, ma non usare le mani. Il disinfettante per le mani potrebbe non essere altrettanto efficace quando le mani sono sporche o unte, quindi prima pulisci la sabbia o la crema solare! Riapplica la crema solare dopo avere asciugato le mani.

Se stai pensando di svolgere un'attività, chiediti semplicemente: "Posso applicare le *quattro regole essenziali* mentre lo faccio?" Se la risposta è no, trova un'attività diversa con cui divertirti. Inoltre, le persone a più alto rischio di gravi malattie associate alla COVID-19 (compresi gli adulti più anziani e le persone con condizioni di salute di base che le espongono a un rischio più elevato) devono continuare a rimanere a casa il più possibile. Per maggiori informazioni, visita il sito nyc.gov/health/coronavirus e cerca "Prevention and Groups at Higher Risk" (Prevenzione e gruppi a più alto rischio).

Ecco alcuni esempi di come uscire all'aperto per godersi l'estate in sicurezza:

- Bicicletta
- Pattinaggio o percorsi ad ostacoli
- Danza/movimento, salto della corda o a due corde (doppia olandese), break dance
- Allenamento della forza/atletica leggera
- Ginnastica, yoga e meditazione
- Pesca
- Gioco dei getti di acqua (sprinklers)
- Creazione, pittura e scultura
- Fotografia e cinema
- Graffiti con gessetti
- Giardinaggio

- Passeggiate con musica o podcast
- Cinema drive-in

Questo elenco non è inclusivo: diventa creativo tenendo a mente le quattro regole essenziali per prevenire la COVID-19. Come sempre, bevi molta acqua, indossa crema solare e cappello e divertiti!

Domande frequenti

Sono aperte le spiagge di NYC?

Sì. Le [spiagge](#) e le piscine all'aperto di NYC (incluse alcune piscine del Dipartimento Parchi) possono riaprire ai bagnanti. Se vai in spiaggia o in piscina, tieni sempre a mente le quattro regole essenziali elencate a pagina 1 e:

- **Non indossare la mascherina per il viso mentre sei in acqua.** Potresti avere difficoltà a respirare quando è bagnata. Mantieni invece una distanza di almeno 1,8 metri (6 piedi) dagli altri.
- **Non dimenticare cappello per proteggerti dal sole, crema solare e acqua potabile.**

Per maggiori informazioni visitare il sito

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

Sono aperti i parchi gioco di NYC?

Sì. Per maggiori informazioni, visita il sito nycgovparks.org/facilities/playgrounds.

Posso fare un picnic al parco?

Certamente! Evita solo i grandi assembramenti di persone, porta il tuo cibo anziché dividerlo e ricordati di portare il disinfettante per le mani. Quando trascorri del tempo con persone che non appartengono al tuo nucleo familiare, mantieni una distanza di almeno 1,8 metri (6 piedi) e indossa sempre la mascherina per il viso.

Cosa devo fare se ho bisogno di prendere mezzi pubblici per praticare un'attività all'aperto?

Quando possibile, visita parchi e spiagge vicino a casa tua. Per tutti i tipi di trasporto, segui le quattro regole essenziali elencate a pagina 1. Gli spostamenti di gruppo in auto (noti anche come spostamenti "condivisi" o "di più persone") non sono consentiti.

Posso portare il cane al parco?

Sì. I parchi di NYC sono aperti ai cani e ai loro proprietari per prendere una boccata d'aria fresca e fare attività fisica. Il cane deve essere tenuto al guinzaglio, ad eccezione di orari e luoghi specifici in cui le regole del guinzaglio non sono in vigore. Quando porti a passeggio il cane, mantieni una distanza di almeno 1,8 metri (6 piedi) dagli altri. Le piste cittadine per cani sono chiuse fino a data da destinarsi. Per ulteriori dettagli, visita il sito nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus.

Devo indossare la mascherina per il viso mentre mi alleno, ad esempio, correndo o andando in bicicletta?

No, se mantieni almeno 1,8 metri (6 piedi) di distanza dagli altri.

Il Dipartimento della salute NYC (NYC Health Department) può modificare le raccomandazioni in base all'evolversi della situazione. 7.22.20