

뉴욕시에서의 야외 활동 COVID-19로부터 자신과 타인을 보호하는 동시에 활동적으로 생활하기

신체적으로 활발한 상태를 유지하고 야외에서 시간을 보내면 마음과 몸을 건강하게 지킬 수 있습니다. 현재 진행 중인 COVID-19 판데믹 상황에서는 신선한 공기를 마시기 위해 위험을 무릅쓰고 밖에 나가 신체 활동을 할 때 추가적인 예방 조치를 취하는 것이 중요합니다.

COVID-19를 예방하는 다음의 4가지 핵심 조치를 항상 엄두에 두십시오.

- **몸이 아프면 자택에 머무릅니다.** 몸이 아픈 경우 필수적인 의료 서비스([검사](#) 포함)나 기타 반드시 필요한 업무 외에는 자택에 머무릅니다.
- **물리적 거리를 둡니다.** 가능한 한 가족 구성원이 아닌 사람과는 물속에 있을 때라도 6피트 거리를 유지하시기 바랍니다.
- **얼굴 커버를 착용합니다.** 주변에 있는 사람들을 보호하십시오. 증상이 없어도 전염성을 가질 수 있으며 기침이나 재채기를 하거나 말할 때도 질병이 전파될 수 있습니다. 얼굴 커버는 COVID-19 확산을 줄이는 데 도움이 됩니다. 물속에 있는 것이 아닌 한, 타인과 최소 6피트 거리를 유지할 수 없을 때는 얼굴 커버를 착용합니다.
- **손 씻기:** 비누와 물로 손을 자주 씻거나, 비누와 물이 없는 상황에서는 손 세정제를 사용합니다. 씻지 않은 손으로 얼굴을 만지지 말고, 기침이나 재채기를 할 때는 손이 아닌 팔로 가립니다. 손이 더럽거나 기름기가 많을 때는 손 세정제의 효과가 감소할 수 있으므로 모래나 자외선 차단제를 먼저 닦아내도록 합니다! 손을 말린 후 자외선 차단제를 다시 바릅니다.

활동을 고려할 때는 "이 활동을 하면서 '네 가지 핵심 조치'를 지킬 수 있나?"라고 자문하시기 바랍니다. 그 대답이 '아니요'라면 다른 활동을 찾아 즐기도록 합니다. 또한, COVID-19로 인해 매우 심각한 상태를 겪을 수 있는 고위험군(고위험군에는 고령자 및 기저 질환을 가진 분이 포함)은 계속해서 가능한 한 자택에 머물러야 합니다. 더 자세한 정보는 nyc.gov/health/coronavirus를 방문하여 "Prevention and Groups at Higher Risk"(예방과 고위험군) 문서를 검색하시기 바랍니다.

야외에서 여름을 안전하게 즐길 수 있는 방법의 예시는 다음과 같습니다.

- | | |
|---|--------------------|
| • 자전거 타기 | • 스프링클러 |
| • 스케이트보드나 장애물 코스 | • 공예, 그림 및 조각 |
| • 춤/동작, 줄넘기나 더블 더치(Double Dutch) 줄넘기, 브레이크 댄스 | • 사진 및 영상 제작 |
| • 근력 강화 운동/트랙 및 경기장 | • 거리 분필 예술 |
| • 체조, 요가, 명상 | • 정원 가꾸기 |
| • 낚시 | • 음악이나 팟캐스트에 맞춰 걷기 |
| | • 자동차 극장 |

이 목록 외에도 다양한 활동이 있습니다 - COVID-19 예방을 위한 네 가지 핵심 조치를 고려하며 상상력을 발휘해보세요. 항상 충분한 물을 마시고, 자외선 차단제를 바르고 모자를 쓴 뒤, 즐거운 시간을 보내세요!

자주 묻는 질문

NYC 해변이 개방되나요?

네. NYC [해변](#)과 야외 수영장(지정된 공원 수영장 포함)이 재개방되어 수영하실 수 있습니다. 해변이나 수영장을 방문하는 경우, 1페이지의 네 가지 핵심 조치를 항상 염두에 두시기 바랍니다.

- 물속에서는 얼굴 커버를 착용하지 않습니다. 얼굴 커버가 젖으면 숨쉬기 힘들 수도 있습니다. 대신 타인과 최소 6피트 거리를 유지하도록 합니다.
- 자외선 차단 모자, 자외선 차단제, 식수를 잊지 마십시오.

더 자세한 정보는

nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus를 방문하시기 바랍니다.

NYC 놀이터가 개방되나요?

네. 더 자세한 정보는 nycgovparks.org/facilities/playgrounds를 방문하시기 바랍니다.

공원에서 소풍을 즐겨도 되나요?

물론이죠! 많은 사람이 모이는 것만 피하고 음식은 나눠 먹지 않고 각자 준비하며 손 소독제를 휴대합니다. 가족 구성원이 아닌 사람과 시간을 보낼 때는 6피트 거리를 유지하고 항상 얼굴 커버를 착용합니다.

야외 활동 장소로 이동하기 위해 대중교통을 이용해야 하는 경우 어떻게 해야 하나요?

가능한 한 항상 자택에서 가까운 공원과 해변을 방문하십시오. 모든 대중교통 이용 시, 1페이지의 네 가지 핵심 조치를 따르시기 바랍니다. 차량 합승(공유 혹은 공동 탑승)은 허용되지 않습니다.

개를 데리고 공원에 가도 되나요?

네. NYC 공원은 개와 반려인이 신선한 공기를 마시고 운동할 수 있도록 개방되어 있습니다. 목줄을 풀어도 되는 규칙이 적용되는 특정 시간이나 장소 외에는 항상 목줄을 매시기 바랍니다. 개와 산책 시, 타인과 최소 6피트 거리를 유지하십시오. 시의 애견 운동장은 향후 고지가 있을 때까지 폐쇄됩니다. 자세한 정보는 nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus를 방문하시기 바랍니다.

달리기와 자전거 타기와 같이 운동할 때는 얼굴 커버를 착용해야 하나요?

아니요, 타인과 6피트 거리를 유지한다면 괜찮습니다.

NYC 보건부에서는 상황이 진전됨에 따라 권장 사항을 변경할 수 있습니다.

7.22.20