

Aktywność na świeżym powietrzu w mieście Nowy Jork: Zachowanie aktywności i ochrona siebie oraz innych przed COVID-19

Zachowanie fizycznej aktywności i przebywanie na świeżym powietrzu pozwalają utrzymać zdrowie ciała i umysłu. Przy wychodzeniu na zewnątrz w poszukiwaniu świeżego powietrza i aktywności fizycznej, podczas trwającej pandemii COVID-19, należy pamiętać o stosowaniu dodatkowych środków ostrożności.

Należy zawsze pamiętać o czterech podstawowych krokach bezpieczeństwa pozwalających zapobiegać COVID-19:

- **Osoby chore powinny zostać w domu:** Osoby chore powinny zostać w domu, chyba że wyjście wiąże się z koniecznością uzyskania niezbędnej opieki medycznej (w tym [wykonanie testu](#)) lub załatwienia innych ważnych spraw.
- **Zachowanie dystansu fizycznego:** W miarę możliwości należy zachowywać odległość co najmniej 6 stóp (2 metrów) od osób, które z nami nie mieszkają.
- **Należy zakładać osłonę twarzy:** Należy chronić innych wokół siebie. Osoby niewykazujące objawów mogą zarażać innych i rozprzestrzeniać chorobę w czasie kaszlu, kichania, lub mówienia. Osłony twarzy mogą pomóc ograniczyć rozprzestrzenianie się COVID-19. W przypadku braku możliwości zachowania odległości co najmniej 6 stóp (2 metrów) od innych, poza sytuacjami kiedy jesteśmy w wodzie, należy zakładać osłonę twarzy.
- **Należy myć ręce:** Należy często myć ręce wodą z mydłem lub używać środków dezynfekujących do rąk, jeśli woda i mydło nie są dostępne; należy regularnie czyścić często dotykane powierzchnie; unikać dotykania twarzy nieumytymi rękoma, kichać i kaszleć w ramię, a nie w dłoń. Środek do dezynfekcji rąk może nie być skuteczny, gdy ręce są zabrudzone lub tłuste, w związku z czym należy najpierw wytrzeć piasek lub filtr przeciwsłoneczny! Filtr przeciwsłoneczny należy nałożyć ponownie po wysuszeniu rąk.

Przed wykonaniem dowolnej czynności, należy zadać sobie pytanie: „Czy jestem w stanie czterech podstawowych kroków bezpieczeństwa przy wykonywaniu danej czynności”. Jeśli odpowiedź brzmi „nie”, należy znaleźć inne, równie przyjemne zajęcie. Ponadto, osoby najbardziej narażone na zachorowanie na COVID-19 (w tym osoby starsze i osoby z chorobami, które sprawiają, że są one bardziej zagrożone) powinny jak najwięcej pozostawać w swoich mieszkaniach. Dodatkowe informacje można uzyskać odwiedzając stronę nyc.gov/health/coronavirus i wyszukując hasła „Prevention and Groups at Higher Risk” (Zapobieganie i grupy podwyższonego ryzyka).

Oto kilka przykładów sposobów na bezpieczne przebywanie na świeżym powietrzu tego lata:

- Jazda na rowerze
- Skateboarding lub tory przeszkód
- Taniec/ruch, ćwiczenia ze skakanką lub gra w podwójny taniec niderlandzki, break dance

- Trening siłowy/tory i pole
- Gimnastyka, joga i medytacja
- Wędkarstwo
- Zraszacze do roślin ogrodowych
- Rzemiosło, malarstwo i rzeźba
- Fotografia i filmowanie
- Rysowanie kredą po chodnikach
- Ogrodnictwo
- Spacerowanie przy słuchaniu muzyki lub podcastów
- Oglądanie filmów w kinach typu „drive-in”

Ta lista nie jest wyczerpująca - należy starać się zdobyć na kreatywność pamiętając o czterech podstawowych krokach bezpieczeństwa w celu zapobiegania COVID-19. Należy zawsze pić dużo wody, stosować filtr przeciwsłoneczny i osłonę głowy i korzystać z dobrej zabawy!

Często zadawane pytania

Czy plaże w Nowym Jorku są otwarte?

Tak. Na [plażach](#) i basenach zewnętrznych (w tym na wybranych basenach Parks Department (Zarządu Parków) można ponownie pływać. W czasie przebywania na plaży lub basenie należy zawsze pamiętać o czterech krokach bezpieczeństwa ze strony 1:

- **Nie należy nosić osłon twarzy podczas przebywania w wodzie.** Oddychanie przez mokre krycie twarzy może być utrudnione. Zamiast tego należy zachować odległość co najmniej 6 stóp (2 metrów) od innych.
- **Należy również pamiętać o przeciwsłonecznym okryciu głowy i wodzie do picia.**

Dodatkowe informacje można uzyskać odwiedzając stronę nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus.

Czy place zabaw w mieście Nowy Jork są otwarte?

Tak. Dodatkowe informacje można uzyskać odwiedzając stronę nycgovparks.org/facilities/playgrounds.

Czy można urządzać pikniki w parkach?

Jasne! Należy jednak unikać dużych zgromadzeń, zabierać ze sobą własne jedzenie i nie dzielić się nim oraz pamiętać o przyniesieniu ze sobą środka do dezynfekcji rąk. W czasie przebywania z osobami, z którymi nie mieszkamy musimy zachować odległość co najmniej 6 stóp (2 metrów) i zawsze zakładać osłonę twarzy.

Co należy zrobić w przypadku konieczności skorzystania z transportu publicznego, w celu dojechania do wybranego przeze mnie miejsca, gdzie chciał(-a)bym spędzić czas na świeżym powietrzu?

O ile to możliwe, należy odwiedzać parki i plaże, które znajdują się blisko naszego miejsca zamieszkania. Dla wszystkich rodzajów transportu należy przestrzegać czterech kroków bezpieczeństwa podanych na stronie 1. Niedozwolone są przejazdy grupowe (znane także jako przejazdy wspólne lub carpooling).

Czy mogę zabrać psa do parku?

Tak. Właściciele psów i zwierząt domowych mogą korzystać z parków w mieście Nowy Jork, aby zasięgnąć świeżego powietrza i poćwiczyć. Psy muszą być trzymane na smyczy, poza określonymi miejscami i godzinami, w których psy mogą biegać bez smyczy. Podczas wyprowadzania psa należy zachować odległość co najmniej 6 stóp (2 metrów) od innych. Wyścigi psów miejskich zostały wstrzymane do odwołania. Szczegóły podano na stronie nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus.

Czy muszę nosić osłonę na twarz podczas ćwiczeń fizycznych, np. przy bieganiu czy jeździe na rowerze?

Nie, o ile zachowana jest odległość co najmniej 6 stóp (2 metrów) od innych osób.

Wydział Zdrowia miasta Nowy Jork może zmienić zalecenia w miarę rozwoju sytuacji.

7.22.20