

## **Активный отдых на открытом воздухе в городе Нью-Йорке: Сохранение активного образа жизни с защитой себя и других от COVID-19**

Физическая активность и нахождение на свежем воздухе помогают вам сохранять душевное и физическое здоровье. Выходя на свежий воздух и занимаясь физическими упражнениями в условиях продолжающейся пандемии COVID-19, важно принимать дополнительные меры предосторожности.

### **Не забывайте о четырех основных мерах профилактики COVID-19:**

- **Если вы больны, оставайтесь дома:** Если вы больны, оставайтесь дома и выходите только для получения необходимой медицинской помощи (в том числе [тестирования](#)) или по другим неотложным нуждам.
- **Физическое дистанцирование:** По возможности держитесь на расстоянии не менее 2 метров от всех людей, не живущих вместе с вами, даже находясь в воде.
- **Носите средства, закрывающие лицо:** Защищайте окружающих. Вы можете быть заразными без проявления симптомов и распространять инфекцию при кашле, чихании или разговоре. Защитные маски помогают ограничить распространение COVID-19. Носите средства, закрывающие лицо, когда вы не можете сохранять дистанцию не менее 2 метров от других, если вы не находитесь в воде.
- **Мойте руки:** Часто мойте руки водой с мылом или используйте дезинфицирующее средство для рук, если у вас нет воды и мыла; регулярно обрабатывайте высококонтактные поверхности; не прикасайтесь к своему лицу немытыми руками; кашляя или чихая, прикрывайте лицо предплечьем, а не ладонями. Поскольку дезинфицирующий гель для рук может работать хуже на грязных или жирных руках, сначала вытрите руки от песка и крема от загара! Снова нанесите крем от загара, когда руки высохнут.

Если вы собираетесь заняться активным отдыхом, спросите себя: «Смогу ли я при этом принимать „четыре основные меры“?» Если ответ на этот вопрос оказывается отрицательным, найдите другое занятие. Кроме того, лицам, относящимся к группам повышенного риска тяжелого заболевания COVID-19 (в том числе пожилым людям и людям с хроническими заболеваниями, повышающими риск) по-прежнему следует как можно больше оставаться дома. Для получения дополнительной информации посетите [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) и найдите раздел «Prevention and Groups at Higher Risk» («Профилактика и группы повышенного риска»).

Вот примеры некоторых видов летнего активного отдыха, которыми вы можете безопасно заниматься на открытом воздухе:

- Велосипедный спорт
- Скейтбординг или полосы препятствий

- Танцы/танцевальные упражнения, прыжки через скакалку или двойную скакалку, брейк-данс
- Силовые упражнения/легкая атлетика
- Гимнастика, йога и медитация
- Рыбная ловля
- Использование разбрызгивателей
- Рукоделие, живопись и скульптура
- Фотография и киносъемка
- Рисование мелками
- Садоводство
- Ходьба под музыку или подкасты
- Посещение автомобильных кинотеатров

В этом списке перечислены не все возможные занятия — проявляйте изобретательность, не забывая о четырех основных мерах профилактики COVID-19. Как всегда, пейте много воды, используйте крем от загара, носите головные уборы и получайте удовольствие!

### **Часто задаваемые вопросы**

#### **Открыты ли пляжи NYC?**

Да. Купание на [пляжах](#) и в открытых бассейнах NYC (в том числе бассейнах Департамента парков (Parks Department)) снова разрешено. Во время посещения пляжа или бассейна постоянно помните о четырех основных мерах, перечисленных на стр. 1, и:

- **Не надевайте средства, закрывающие лицо, когда находитесь в воде.** Намокшая лицевая маска может затруднять дыхание. Вместо этого держитесь на расстоянии не менее 2 метров от других.
- **Не забудьте взять с собой солнцезащитный головной убор, крем от загара и питьевую воду.**

Для получения дополнительной информации посетите [nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus](https://nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus).

#### **Открыты ли детские площадки NYC?**

Да. Для получения дополнительной информации посетите [nycgovparks.org/facilities/playgrounds](https://nycgovparks.org/facilities/playgrounds).

#### **Можно ли устроить в парке пикник?**

Разумеется! Однако следует избегать крупных скоплений людей, приносить свою еду, а не есть общую, и не забывать брать с собой дезинфицирующий гель для рук. Проводя время с людьми, не живущими вместе с вами, держитесь на расстоянии не менее 2 метров от них и постоянно носите средства, закрывающие лицо.

#### **Что делать, если перемещение к месту занятий на открытом воздухе требует использования общественного транспорта?**

По возможности посещайте парки и пляжи, расположенные рядом с вашим домом. Используя любые виды транспорта, принимайте четыре основные меры, перечисленные

на стр. 1. Групповые поездки на автомобиле (также называемые «совместными» или «попутными» поездками) не допускаются.

**Можно ли гулять в парке с собакой?**

Да. Парки NYC открыты для прогулок и упражнений собак и владельцев домашних животных. Собаку следует держать на поводке за исключением конкретных моментов и мест, для которых действуют правила, разрешающие спускать ее с поводка. Во время прогулки с собакой держитесь на расстоянии не менее 2 метров от других. Городские площадки для выгула собак закрыты до особого распоряжения. Для получения более подробной информации посетите [nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus](https://nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus).

**Нужно ли мне носить средства, закрывающие лицо, во время физических упражнений, например, бега или езды на велосипеде?**

Нет — если вы держитесь на расстоянии не менее 2 метров от других.

Рекомендации Департамента здравоохранения NYC могут изменяться по мере развития ситуации. 7.22.20