

## 纽约市的户外活动： 在保护自己和他人免于感染 2019 冠状病毒病 (COVID-19) 时仍旧保持活力

保持身体活力、参加户外活动，可以维持您的身心健康。前往室外呼吸新鲜空气和做运动时，坚持采取 COVID-19 疫情持续期间的额外预防措施，是非常重要的。

### 请谨记预防 COVID-19 传播的四大核心措施：

- **生病后待在家里：**如果您生病了，请待在家里，除非您需要离家获取必不可少的医疗护理（包括[检测](#)）或其他必需品。
- **保持身体距离：**尽可能与任何非家庭成员保持 6 英尺的距离，即使在水中，也同样如此。
- **佩戴口罩：**保护您周边的人员。无症状感染者也具有传染性，可以在咳嗽、打喷嚏或说话时传播这种疾病。口罩有利于减少 COVID-19 的传播。请在无法与他人保持至少 6 英尺的距离时佩戴口罩，除非您在水里。
- **勤洗手：**请经常使用肥皂和水清洗双手，或在没有肥皂和水时，使用消毒洗手液；定期清洁频繁触摸的表面；避免在未洗手时碰触面部，且在咳嗽或打喷嚏时使用手臂而不是双手遮掩。当双手很脏或有油时，消毒洗手液则不太有效，请首先擦掉手上的沙子或防晒霜。等双手干燥后，再使用防晒霜。

如果您打算进行一项活动，请先问自己：“我是否能够在参加活动时遵守‘四大核心措施’？”如果答案是否定的，则请换一种其他活动。此外，可能患有 COVID-19 重疾的高风险群体（高风险群体包括老年成人和患有基础疾病的人员）应当继续尽可能地待在家中。请访问 [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus)，寻找“Prevention and Groups at Higher Risk”（预防和高风险群体）的更多信息。

以下是在夏日可安全享受的户外活动举例：

- 骑自行车
- 滑板或障碍赛
- 跳舞/舞蹈运动、跳绳或交互绳花式跳、霹雳舞
- 力量训练/田径运动
- 体操、瑜伽和冥想
- 钓鱼
- 玩水喷泉
- 手工劳动、绘画和雕塑
- 摄影和影片录制
- 街道粉笔艺术画
- 园艺
- 边散步边听音乐或播客
- 汽车电影院

本清单并未列出所有活动——在采取四大核心措施预防 COVID-19 时，请尽情发挥创意。与往常一样，请大量饮水、涂抹防晒霜、戴上遮阳帽，玩得开心！

## 常见问答集

### 纽约市的海滩目前开放吗？

开放。NYC [海滩](#)和户外泳池（包括部分纽约市公园管理局 (Parks Department) 提供的治下泳池）现已获准重新开放，可供游泳。如果您前往海滩或泳池，请随时随地遵守第一页上列出的四大核心措施，并且：

- **在水里时请不要佩戴口罩。** 口罩打湿后，会导致您难以呼吸。替而代之，与他人保持至少 6 英尺的距离。
- **不要忘带遮阳帽、防晒霜和饮用水。**

更多信息请访问 [nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus](https://nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus)。

### 纽约市的游乐场目前开放吗？

开放。如需更多信息，请访问 [nycgovparks.org/facilities/playgrounds](https://nycgovparks.org/facilities/playgrounds)。

### 我是否可以在公园里野餐？

当然可以！请避免大批人群聚集，自带食物而不是分享食物，请记着带上消毒洗手液。每当与不是您家庭成员的人在一起时，请保持至少 6 英尺的距离，且随时佩戴口罩。

### 如果我需要乘坐公共交通工具去参加户外活动，该怎么办？

尽可能访问您家附近的公园和海滩。针对所有类型的交通工具，请遵守第一页上列出的四大核心措施。不允许集体搭乘（也被称为共享或拼车搭乘）。

### 我可以带我的狗去公园吗？

可以。纽约市的公园向狗和宠物主人开放，让他们呼吸新鲜空气并锻炼身体。您的狗必须系好拉绳，除非在某些具体时段或地点规定可以解开拉绳。遛狗时，请与他人保持至少 6 英尺的距离。市内遛狗场已关闭，开放日期另行通知。详情请访问 [nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus](https://nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus)。

### 当我在锻炼时是否需要佩戴口罩，比如跑步或骑车？

不需要，只要您与他人至少保持 6 英尺的距离即可。