

## **Actividad al aire libre en la ciudad de Nueva York: Mantenerse activo y a la vez garantizar que usted y los demás estén protegidos de la COVID-19**

Estar físicamente activo y pasar tiempo al aire libre puede ayudarlo a mantener una buena salud mental y física. Cuando salga de su casa para respirar aire fresco y hacer actividad física, es importante que tome todas las medidas de precaución necesarias durante la pandemia de la COVID-19.

### **Siempre tenga en cuenta estas cuatro acciones más importantes para prevenir la COVID-19:**

- **Quédese en casa cuando esté enfermo:** Quédese en su casa si está enfermo a menos que salga para recibir atención médica esencial (incluyendo las [pruebas de detección](#)) o realizar otros mandados esenciales.
- **Distanciamiento físico:** Mantenga 6 pies de distancia de cualquier persona que no conviva con usted, siempre que sea posible, incluso cuando esté en el agua.
- **Use una cobertura facial:** Proteja a las personas que están cerca de usted. Usted puede contagiar la enfermedad, incluso si no presenta síntomas, cuando tose, estornuda o habla. Las coberturas faciales ayudan a reducir la propagación de la COVID-19. Use una cobertura facial si no puede mantener una distancia de al menos 6 pies de otras personas, a menos que esté en el agua.
- **Lávese las manos:** Lávese las manos con agua y jabón a menudo o use desinfectante para las manos si no dispone de agua y jabón; lave las superficies de alto contacto con regularidad; evite tocarse la cara sin haberse lavado las manos; y cúbrase con el brazo al toser o estornudar, no con la mano. El desinfectante para las manos puede no ser efectivo cuando las manos están sucias o grasosas; por ello, límpiense la arena o el protector solar antes de colocarse desinfectante. Vuelva a colocarse protector solar una vez que las manos estén secas.

Si está pensando en realizar una actividad, pregúntese: "¿puedo cumplir con las 'cuatro acciones más importantes' mientras la realizo". Si la respuesta es no, busque otra actividad para disfrutar. Además, las personas con mayor riesgo de presentar una forma grave de la COVID-19 (incluyendo los adultos mayores y las personas con afecciones preexistentes que aumentan su riesgo) deben seguir quedándose en su casa el mayor tiempo posible. Visite [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) y busque "Prevention and Groups at Higher Risk" (Prevención y grupos con mayor riesgo) para obtener más información.

A continuación incluimos algunos ejemplos de cómo puede salir de su casa para disfrutar del verano de forma segura:

- Andar en bicicleta
- Andar en patineta o hacer carreras de obstáculos
- Bailar/movimientos, saltar con una o dos cuerdas, y bailar *break dance*
- Entrenamiento de fuerza/atletismo

- Gimnasia, yoga y meditación
- Pesca
- Rociadores
- Manualidades, pintura y escultura
- Fotografía y grabación de video
- Arte en la calle con tizas
- Jardinería
- Caminatas con música o pódcast
- Autocine

Esta lista no incluye todas las posibilidades. Sea creativo sin dejar de cumplir con las cuatro acciones más importantes para prevenir la COVID-19. Como siempre, beba mucha agua, utilice protector solar y un sombrero, y diviértase.

### **Preguntas frecuentes**

#### **¿Están abiertas las playas de la ciudad de Nueva York?**

Sí. Las [playas](#) y las piscinas descubiertas de NYC (incluyendo determinadas piscinas del Departamento de Parques) tienen permitido reabrir para que las personas naden. Si visita una playa o una piscina, cumpla en todo momento con las cuatro acciones más importantes indicadas en la página 1 y:

- **No use una cobertura facial mientras esté en el agua.** Puede ser difícil respirar a través de la cobertura cuando está mojada. En su lugar, mantenga una distancia de al menos 6 pies de las demás personas.
- **No olvide llevar su sombrero para el sol, usar protector solar y beber agua.**

Para obtener más información, visite [nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus](https://nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus).

#### **¿Están abiertos los parques infantiles de la ciudad de Nueva York?**

Sí. Para obtener más información, visite [nycgovparks.org/facilities/playgrounds](https://nycgovparks.org/facilities/playgrounds).

#### **¿Puedo hacer un pícnic en el parque?**

¡Claro! Solamente debe evitar las reuniones de muchas personas, llevar sus propios alimentos en lugar de compartirlos y no olvidar el desinfectante para las manos. Cuando pase tiempo con personas que no viven con usted, mantenga una distancia de al menos 6 pies y siempre use una cobertura facial.

#### **¿Qué debo hacer si necesito usar un medio de transporte público para realizar una actividad al aire libre?**

Cuando sea posible, visite los parques y las playas que estén cerca de su casa. Para todos los tipos de transporte, cumpla con las cuatro acciones más importantes indicadas en la página 1. Los viajes grupales en auto (también conocidos como compartidos) no están permitidos.

#### **¿Puedo llevar a mi perro a pasear al parque?**

Sí. Los parques de la ciudad de Nueva York están abiertos para que los perros y sus dueños respiren aire fresco y hagan ejercicio. Su perro debe estar sujetado con una correa, excepto en los horarios y lugares específicos en los que se permita el paseo sin correa. Cuando pasee a su perro, mantenga una distancia de al menos 6 pies de los demás. Los parques para perros de la ciudad siguen cerrados hasta

próximo aviso. Para obtener más detalles, visite [nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus](https://nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus).

**¿Debo usar una cobertura facial cuando hago ejercicio, como al correr o andar en bicicleta?**

No, siempre que mantenga al menos 6 pies de distancia de otras personas.

**El Departamento de Salud de NYC puede modificar las recomendaciones según evolucione la situación.** 7.22.20