

דרויסנדיגע אקטיוויטעטן אין ניו יארק סיטי:

בלייבן אקטיוו בשעת'ן באשיצן זיך און אנדערע פון COVID-19

בלייבן פיזיש אקטיוו און פארברענגן צייט אינדערויסן קען האלטן אייער מח און אייער קערפער געזונט. ווען איר גייט ארויס פאר פרישע לופט און פיזישע אקטיוויטעטן, איז וויכטיג אז איר זאלט נעמען צוגאבליכע זיכערהייט מאסנאמען דורכאויס דעם אנגייענדן COVID-19 עפידעמיע.

האלט כסדר אין קאפ די פיר וויכטיגסטע שריט צו פארמיידן COVID-19:

- **בלייבט אינדערהיים אויב איר זענט קראנק:** בלייבט אינדערהיים אויב איר זענט קראנק חוץ אויב איר גייט ארויס פאר וויכטיגע מעדיצינישע באהאנדלונג (אריינגערעכנט [טעסטינג](#)) אדער אנדערע וויכטיגע זאכן צו ערלעדיגן.
- **פיזישע צוטיילונג:** האלט זיך 6 פוס אפגעטיילט פון אייער וואס איז נישט א מיטגליד פון אייער הויזגעזונט ווען מעגליך, אפילו בשעת איר זענט אין די וואסער.
- **אנטון א פנים צודעק:** באשיצט אייערע ארומיגע. איר קענט איבערגעבן די קרענק אויך אן סימפטאמען און פארשפרייטן דעם קרענק ווען איר הוסט, ניסט אדער רעדט. פנים צודעק העלפט רעדוצירן דעם פארשפרייטונג פון COVID-19. טוט אן א פנים צודעק אויב איר קענט זיך נישט האלטן צו א ווייטקייט פון 6 פוס פון אנדערע, חוץ ווען איר זענט אין די וואסער.
- **וואשט זיך די הענט:** וואשט זיך אפט די הענט מיט זייף און וואסער אדער נוצט א האנט סעניטייזער אויב איר האט נישט קיין צוטריט צו זייף און וואסער; רייניגט רעגלמעסיג אפט צוגערירטע אויבערפלאכן; האלט זיך אפ פון צורירן אייער פנים מיט אומגעוואשענע הענט; און דעקט צו אייער הוסט אדער ניסט מיט אייער ארעם, נישט אייערע הענט. האנט סעניטייזער איז מעגליך נישט אזוי ווירקזאם ווען אייערע הענט זענען שמוציג אדער פעט, דעריבער ווישט אפ זאמד און זון באשיצונג בעפאר דעם! לייגט איבער די זון באשיצונג נאכדעם וואס אייערע הענט טרוקענען זיך אויס.

אויב איר טראכט פון טון אן אקטיוויטעט, פרעגט זיך אליין, "קען איך זיך האלטן צו די פיר עיקר זאכן בשעת איך טו דאס?" אויב דער ענטפער איז ניין, טרעפט אן אנדערע אקטיוויטעט צו טון. אזוי אויך, זאלן מענטשן מיט העכסטע ריזיקע פון ערנסטע COVID-19 קרענק (אריינגערעכנט עלטערע ערוואקסענע און מענטשן מיט עקזיסטירנדע געזונטהייט צושטאנדן וואס לייגן זיי אין א גרעסערע סכנה) זאלן ווייטער בלייבן אינדערהיים ווי ווייט מעגליך. באזוכט nyc.gov/health/coronavirus און זוכט פאר "Prevention and Groups at Higher Risk" (פארמיידונג און גרופעס אין א העכערע ריזיקע) פאר מער אינפארמאציע.

אט זענען עטליכע ביישפילן וויאזוי איר קענט ארויסגיין און הנאה האבן פון דעם זומער אויף א זיכערן אופן:

- | | |
|-----------------------------------|--|
| • שפריצערס | • בייקן |
| • שניידן, פארבן, און שלייפן | • סקעיטבארדן און אבסטעקל קאורסעס |
| • כאפן בילדער און מאכן פילמס | • טאנצן/זיך רירן, טאנץ ראופס אדער דאבל |
| • טשאלק קונסטווערק אויף די גאס | • דאטש, ברעיק טאנצן |
| • פלאנצן אין גארטן | • שטארקייט טרענירונג/טרעק און פיעלד |
| • שפאצירן מיט מוזיק אדער פאדקעסטס | • דשימנאסטיקס, יאגע, און מעדיטעישן |
| • דרייוו-אין מאוויס | • פישלען |

די ליסטע רעכנט נישט אלעס אויס – ווערט שעפעריש בשעת איר האלט זיך צו די פיר עיקר זאכן וואס פארמיידן COVID-19. ווי געווענליך, טרונקט אסאך וואסער, טוט אן זון באשיצונג און א היטל, און האט הנאה!

אפט געפרעגטע פראגעס

זענען NYC ים בארטענעס אפן?

יא. NYC ים בארטענעס און אינדערויסנדיגע שוויים באסיינען (אריינגערעכנט געוויסע פארקס דעפארטמענט שוויים באסיינען) זענען ערלויבט זיך צו ווידערעפענען פאר שווימען. אויב איר באזוכט א ים בארטן אדער א שוויים באסיין, האלט אין קאפ די 4 עיקר זאכן פון דעם ערשטן בלאט צו יעדע צייט און:

- **טוט נישט אן א פנים צודעק בשעת איר זענט אין די וואסער.** זיי קענען מאכן שווער צו אטעמען ווען זיי זענען נאס. האלט זיך 6 פוס אפגעריקט פון אנדערע אנשטאט דעם.
- **פארגעסט נישט אייער זון היטל, זון באשיצונג און טרינקען וואסער.**

פאר מער אינפארמאציע, באזוכט nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus.

זענען NYC שפילפלעצער אפן?

יא. פאר מער אינפארמאציע, באזוכט nycgovparks.org/facilities/playgrounds.

קען איך האבן א פיקניק אין די פארק?

זיכער! האלט זיך נאר אפ פון גרעסערע פארזאמלונגען, ברענגט אייער אייגענע עסן אנשטאט זיך טיילן, און געדענקט צו ברענגען האנט סעניטייזער. ווען איר פארברענגט מיט מענטשן וואס זענען נישט פון אייער הויזגעזונט, האלט זיך כאטש 6 פוס דערווייטערט און טראגט אלס א פנים צודעק.

וואס זאל איך טון אויב איך דארף נעמען פובליק טראנספארטאציע צו אן אינדערויסנדיגע אקטיוויטעט?

ווען מעגליך, באזוכט פארקס און ים בארטענעס וואס זענען נאנט צו אייער הויז. פאר אלע סארטן טראנספארטאציע, פאלגט נאך די עיקר פיר שריט וואס ווערט אויסגערעכנט אין דעם ערשטן בלאט. גרופירטע קאר רייזעס (אויך באקאנט אלס שיערד אדער פאלד רייזעס) זענען נישט ערלויבט.

קען איך נעמען מיין הונט צו די פארק?

יא. NYC פארקס זענען אפן פאר הונט און חי' אייגנטומערס צו באקומען פרישע לופט און איבונגען. אייער הונט מוז זיין צוגעבינדן חוץ פאר געוויסע צייטן און פלעצער ווען אויפגעבינדענע רעגולאציעס זענען אין קראפט. ווען איר שפאצירט מיט אייער הונט, האלט זיך כאטש 6 פוס דערווייטערט פון אנדערע. סיטי הונט לויפן זענען פארמאכט ביז די קומענדיגע מעלדונג. פאר דעטאלן, באזוכט

nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus.

צו דארף איך אנטון א פנים צודעק ווען איך מאך איבונגען, אזויווי לויפן אדער בייקן?

ניין, אזוי לאנג ווי איר האלט זיך כאטש 6 פוס אפגערוקט פון אנדערע.

די NYC געזונטהייט אפטיילונג וועט מעגליך טוישן רעקאמענדאציעס לויט ווי די מצב פארלאנגט. 7.22.20