

زيارة الحدائق والشواطئ في مدينة نيويورك: حماية نفسك والآخرين من مرض (COVID-19)

إن الحفاظ على نشاطك البدني يمكن أن يؤدي إلى الحفاظ على سلامة عقلك وجسمك. عند المغامرة بالخروج من المنزل لاستنشاق الهواء النقي، من المهم أن تتخذ احتياطات إضافية أثناء جائحة مرض (COVID-19) الجارية.

فيما يلي بعض النصائح للمساعدة في حماية نفسك والآخرين:

- ابق في المنزل إذا كنت تشعر بالمرض. لا تذهب إلى الحديقة أو الشاطئ.
- لقد أبلغ الأشخاص المصابون بمرض (COVID-19) عن مجموعة واسعة من الأعراض. قد تظهر الأعراض بعد يومين إلى 14 يومًا من التعرض للفيروس.
- تشمل الأعراض التي يتم الإبلاغ عنها بشكل شائع ما يلي:
 - الألم في العضلات
 - السعال
 - التهاب الحلق
 - ضيق التنفس أو الصعوبة في التنفس
 - فقدان الطعم أو الرائحة بشكل غير معتاد
 - الحمى
 - القشعريرة
- يجب على الأشخاص المصابون أو المشتبه في إصابتهم بمرض (COVID-19) عدم مغادرة المنزل لممارسة الأنشطة الترفيهية.
- للمزيد من المعلومات، تفضل بزيارة nyc.gov/health/coronavirus وابحث عن "Symptoms and What to Do When Sick" (الأعراض وكيفية التصرف عند المرض).

أذهب إلى الحدائق أو الشواطئ أو المناطق المفتوحة الأخرى القريبة من منزلك.

- من الممكن أن يزيد السفر لمسافات طويلة من احتمالية أن تتصل بشخص مصاب بمرض (COVID-19). كما أنه يزيد من الازدحام في وسائل النقل العام وفي الشوارع.

حافظ على وجود مسافة.

- ابق على الأقل على مسافة 6 أقدام (حوالي مترين) من الآخرين. إذا كنت غير قادر على القيام بذلك، فغادر تلك المنطقة من الشاطئ أو الحديقة.

ارتدِ غطاءً للوجه.

- غطاء الوجه يمكن أن يكون أي غطاء من الورق أو القماش محكم الغلق مثل باندانا أو وشاح يغطي أنفك وفمك. أغطية الوجه تعتبر طريقة بسيطة ولكنها مهمة للحد من انتقال الأمراض.
- يجب على سكان نيويورك الذين تزيد أعمارهم عن عامين ارتداء غطاء للوجه عندما يكونون خارج المنزل إذا لم يتمكنوا من الحفاظ على مسافة 6 أقدام (حوالي مترين) على الأقل من الآخرين.
- لمزيد من المعلومات حول أغطية الوجه، تفضل بزيارة nyc.gov/facecoverings.

تدرب على النظافة الشخصية الصحية.

- اغسل يديك بشكل مستمر بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل في كل مرة، أو استخدم معقم يدين يحتوي على الكحول عندما لا يتوفر الماء والصابون.
- قُم بتغطية أنفك وفمك بمنديل ورقي أو بكفك عند العطس أو السعال. لا تستخدم يديك.
- لا تصافح باليد.
- تجنب الاتصال غير الضروري بالأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر، مثل مقابض الأبواب والدرايزين.
- للاطلاع على مزيد من المعلومات، يرجى زيارة الرابط [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) والبحث عن "Prevention and Groups at Higher Risk" (الوقاية والفئات الأكثر عرضة للخطر).

لا تجتمع في مجموعات كبيرة.

- تجنب التجمع مع الآخرين، باستثناء سكان منزلك. عندما تقضي وقتًا مع أشخاص ليسوا في منزلك، حافظ على وجود مسافة 6 أقدام (حوالي مترين) على الأقل بينك والآخرين.
- لا تنظم مواعيد لعب لأطفالك مع أطفال آخرين.

لا تشارك في الفعاليات الرياضية.

- إن الرياضات الجماعية مثل كرة القدم وكرة السلة تتطلب من ممارستها أن يكونوا على مقربة من بعضهم، مما يزيد من خطر التعرض إلى مرض (COVID-19).

لا تسبح في شواطئ مدينة نيويورك.

- شواطئ مدينة نيويورك مغلقة حاليًا بالنسبة للسباحة. يُسمح بالمشي والجري والجلوس لفترات وجيزة.

أسئلة شائعة

هل حدائق مدينة نيويورك مفتوحة؟

نعم. لمزيد من المعلومات، تفضل بزيارة [nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus](https://www.nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus).

هل شواطئ مدينة نيويورك مفتوحة؟

شواطئ مدينة نيويورك مغلقة حاليًا بالنسبة للسباحة. يُسمح بالمشي والجري والجلوس لفترات وجيزة. حافظ على وجود مسافة 6 أقدام (حوالي مترين) على الأقل من أي شخص ليس من سكان منزلك، كلما أمكن ذلك. يجب إحضار أغطية الوجه وارتدائها عندما لا تتمكن من الحفاظ على مسافة 6 أقدام (حوالي مترين) على الأقل من الآخرين. لمزيد من المعلومات، تفضل بزيارة [nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus](https://www.nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus).

هل شواطئ ولاية نيويورك مفتوحة؟

ستفتح ولاية نيويورك بعض الشواطئ خارج مدينة نيويورك يوم الجمعة الموافق 22 مايو. ستعمل الشواطئ خارج مدينة نيويورك بسعة 50% أو أقل مع وجود احتياطات شديدة. لمزيد من التفاصيل، تفضل بزيارة [parks.ny.gov/covid19](https://www.parks.ny.gov/covid19).

هل حمامات السباحة في مدينة نيويورك مفتوحة؟
لا. تم إغلاق حمامات السباحة العامة بمدينة نيويورك وولاية نيويورك.

هل الملاعب في مدينة نيويورك مفتوحة؟
لا. ملاعب نيويورك مغلقة حتى إشعار آخر.

ماذا يجب عليك أن تفعل إذا كنت بحاجة إلى استخدام وسائل النقل العام للوصول إلى مكان ما لممارسة نشاط خارج المنزل؟

كلما أمكن، اذهب إلى الحدائق والشواطئ القريبة من منزلك. بالنسبة لجميع أنواع المواصلات، اتبع الاحتياطات العامة للوقاية من مرض (COVID-19)، مثل الحفاظ على وجود مسافة 6 أقدام (حوالي مترين) على الأقل من الآخرين، وارتداء غطاء الوجه، وممارسة النظافة الصحية لليدين. لا يُسمح بركوب مجموعة من الركاب معًا (المعروف أيضًا باسم الرحلات "المشتركة" أو "المُجمعة").

هل يمكنني الشواء في الحديقة؟

من المحظور عمل التجمعات والشواء في الحديقة، وقد أُغلقت مناطق الشواء. ضع في اعتبارك أن تحمل معك طعامك ومياهك، وكذلك معقم اليدين للاستخدام عندما لا يتوفر الماء والصابون. لمزيد من المعلومات، تفضل بزيارة nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus.

هل يمكنني ممارسة الرياضة في الحديقة؟

نعم. حدائق نيويورك تعتبر مكانًا رائعًا للمشى وممارسة الرياضة. وفي حين أنه من المسموح أن تمارس الرياضة بمفردك أو مع سكان منزلك، فلا يُسمح بالرياضات الجماعية (مثل كرة السلة وكرة القدم والكرة اللينة وكرة القدم). التزم بالتباعد الجسدي، بما في ذلك الحفاظ على وجود مسافة لا تقل عن 6 أقدام (حوالي مترين) من الآخرين أثناء الجري والمشى وركوب الدراجات.

هل يمكنني اصطحاب كلابي إلى الحديقة؟

نعم. حدائق مدينة نيويورك مفتوحة للكلاب وأصحاب الحيوانات الأليفة لاستنشاق الهواء النقي وممارسة الرياضة. جميع قواعد إطلاق الحيوانات بدون قيد ما زالت سارية. عندما تقوم بتمشية كلبك، حافظ على وجود مسافة 6 أقدام (حوالي مترين) على الأقل من الآخرين. إن مسارات جري الكلاب بالمدينة مغلقة حتى إشعار آخر. لمزيد من المعلومات، تفضل بزيارة nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus.

مصادر

- لمزيد من المعلومات عن خدمات حدائق مدينة نيويورك، تفضل بزيارة nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus.
- لمزيد من المعلومات عن خدمات حدائق ولاية نيويورك، تفضل بزيارة parks.ny.gov/covid19.
- لمزيد من الإرشادات عند زيارة الحدائق والمرافق الترفيهية، تفضل بزيارة cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/visitors.html.