

前往紐約市的公園和海灘：如何保護自己和他人

免於感染 COVID-19

多進行體力活動可以保持身心健康。在 COVID-19 疫情持續期間前往室外呼吸新鮮空氣時，採取更多的預防措施是非常重要的。

以下是一些有助於保護您自己和他人的提示：

如果您感到身體不適，請待在家裡，不要去公園或海灘。

- COVID-19 患者反映此疾病有多種症狀，可能出現於接觸病毒後的 2 至 14 天中。
- 已知的常見症狀包括：
 - 咳嗽
 - 呼吸急促或呼吸困難
 - 發燒
 - 發冷
 - 肌肉酸痛
 - 咽喉痛
 - 新發味覺或嗅覺喪失
- 患有或可能患有 COVID-19 的人不應離家進行娛樂活動。
- 如需更多相關資訊，請造訪 nyc.gov/health/coronavirus，搜索「Symptoms and What to Do When Sick」（症狀和生病時如何應對）。

前往您家附近的公園、海灘或其他露天區域。

- 長途旅行會增加您接觸 COVID-19 的機會，還會增加公共交通和街道上的擁擠。

保持距離。

- 與他人之間保持至少 6 英尺的距離。如果做不到這一點，則請離開海灘或公園的所在區域。

戴上面罩。

- 面罩是任何能夠嚴實覆蓋口鼻部位的紙張或布塊（例如：頭巾或圍巾）。面罩是減少疾病傳播的簡單但重要方法。
- 凡兩歲以上的紐約市民，出門在外時如果不能與他人保持至少 6 英尺的距離，則必須佩戴面罩。
- 如需有關面罩的更多資訊，請造訪 nyc.gov/facecoverings。

保持健康的個人衛生習慣。

- 經常用肥皂和水洗手，每次洗手至少 20 秒鐘，或者在沒有肥皂和水的情況下，使用含酒精的洗手液。
- 當您打噴嚏或咳嗽時，請用紙巾或衣袖蓋住口鼻。請勿使用雙手遮蓋。

- 請勿握手。
- 避免不必要地接觸人們經常觸摸的表面，例如門把手和扶手。
- 如需更多資訊，請造訪 nyc.gov/health/coronavirus，搜索「Prevention and Groups at Higher Risk」（預防和高風險群體）。

請勿聚眾。

- 避免與家庭成員以外的人聚會。與非家庭成員在一起時，請保持至少 6 英尺距離。
- 不要為孩子安排與其他兒童的玩耍時間。

不要參加團體運動。

- 諸如足球和籃球之類的團體運動項目要求運動員近距離地活動，這增加了接觸 COVID-19 的風險。

不要在紐約市的海灘游泳。

- 紐約市的海灘目前不開放游泳，只允許短暫地步行、跑步和閒坐。

常見問答

紐約市的公園目前開放嗎？

是的，開放。更多資訊可見於 nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus。

紐約市的海灘目前開放嗎？

紐約市的海灘目前不開放游泳，只允許短暫地步行、跑步和閒坐。盡可能與家庭成員以外的任何人保持至少 6 英尺的距離。應該隨身攜帶面罩，並在無法與他人保持至少 6 英尺間距時，都戴上面罩。如需瞭解更多資訊，請造訪 nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus。

紐約州的海灘目前開放嗎？

紐約州將於 5 月 22 日星期五開放紐約市以外的部分海灘。紐約市以外的海灘將以遊客負荷能力的 50% 或更低標準運行，並配以強化防範措施。詳情可見於 parks.ny.gov/covid19。

紐約市的游泳池目前開放嗎？

不開放，紐約州和紐約市的公共游泳池均已關閉。

紐約市的操場及兒童遊樂場目前開放嗎？

不開放，紐約市的操場及兒童遊樂場均已關閉，開放日期另行通知。

如果您需要乘坐公共交通工具去戶外活動該怎麼辦？

盡可能前往您家附近的公園和海灘。對於所有類型的交通，請遵循一般的 COVID-19 預防措施，例如與他人保持至少 6 英尺的距離，戴上面罩並保持健康的手部衛生習慣。不允許集體搭乘（也被稱為「共享」或「拼車」搭乘）。

可以在公園燒烤嗎？

禁止聚會和燒烤，且燒烤區已經關閉。考慮自己攜帶食物和水，以及洗手液，以備在沒有肥皂和水的時候使用。欲知詳情，請造訪 nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus。

可以在公園鍛煉身體嗎？

可以。紐約市的公園是散步和鍛煉身體的好地方。雖然可以獨自或與家庭成員一起鍛煉，但不允許進行團隊運動（例如籃球、足球、壘球和足球）。保持身體距離，包括在跑步、步行和騎單車時，與他人至少保持 6 英尺的距離。

可以帶狗去公園嗎？

可以。紐約市的公園向狗和寵物主人開放，讓他們呼吸新鮮空氣並鍛煉身體。所有牽狗繩的有關規則仍然適用。遛狗時，請與他人保持至少 6 英尺的距離。市內遛狗場已經關閉，開放日期另行通知。欲知詳情，請造訪 nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus。

資源

- 如需瞭解有關紐約市公園服務的更多資訊，請造訪 nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus。
- 欲知有關紐約州公園服務的更多資源，請造訪 parks.ny.gov/covid19。
- 如需有關前往公園和娛樂設施的更多指導意見，請造訪 cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/visitors.html。