

## رفتن به پارک و سواحل در شهر نیویورک: از خودتان و دیگران در برابر COVID-19 محافظت کنید

فعالیت فیزیکی منظم می‌تواند به حفظ سلامت روح و جسم شما کمک کند. وقتی برای هواخوری بیرون می‌روید، در دوران ادامهدار بیماری عالمگیر COVID-19 مهم است که اقدامات احتیاطی بیشتری انجام دهید.

در ادامه نکاتی برای کمک به محافظت از خودتان و دیگران را مشاهده خواهید کرد:

### اگر بیمار هستید در خانه بمانید. به پارک یا ساحل نروید.

- افراد مبتلا به COVID-19، مجموعه گسترده‌ای از علائم را گزارش کرده‌اند. علائم ممکن است بین دو تا 14 روز پس از قرار گرفتن در معرض ویروس ظاهر شوند.
- نشانه‌های رایج گزارش‌شده شامل موارد زیر است:
  - سرفه
  - تنگی نفس یا دشواری در تنفس
  - تب
  - لرز
  - درد عضلانی
  - گلو درد
  - از دست دادن حس چشایی و بویایی به تازگی
- افرادی که به COVID-19 مبتلا هستند یا ممکن است مبتلا باشند، نباید خانه را برای فعالیت‌های تفریحی ترک کنند.
- برای کسب اطلاعات بیشتر، به صفحه [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) مراجعه کنید و مطلب «Symptoms and What to Do When Sick» (علائم و اقداماتی که باید در صورت بیماری انجام دهید) را ببینید.

### به پارک‌ها، ساحل‌ها یا سایر فضاهای باز بروید که نزدیک خانه‌تان هستند.

- طی مسافت‌های طولانی باعث افزایش احتمال برخورد شما با فردی می‌شود که به COVID-19 مبتلاست. این کار همچنین باعث ایجاد ازدحام در وسایل حمل و نقل عمومی و در خیابان‌ها می‌شود.

### فاصله خود را حفظ کنید.

- فاصله حداقل 6 فوتی را بین خود و دیگران رعایت کنید. اگر قادر به انجام این کار نیستید، آن قسمت از ساحل یا پارک را ترک کنید.

### از پوشش صورت استفاده کنید.

- پوشش صورت یک پوشش کاغذی یا پارچه ای مانند دستمال سر یا روسری است که روی بینی و دهان شما را به طور کامل پوشش می‌دهد و به خوبی روی صورت فیکس شده است. استفاده از پوشش‌های صورت روشی ساده اما مهم برای کاهش انتقال بیماری است.
- ساکنین نیویورک که بیش از 2 سال سن دارند، وقتی بیرون از خانه هستند و نمی‌توانند فاصله حداقل 6 فوتی را با دیگران رعایت کنند، ملزم به استفاده از پوشش صورت هستند.
- برای کسب اطلاعات بیشتر درباره پوشش صورت، به این صفحه مراجعه کنید: [nyc.gov/facecoverings](https://nyc.gov/facecoverings)

### بهداشت شخصی را رعایت کنید.

- دست‌های خود را زود به زود با آب و صابون هر بار حداقل به مدت 20 ثانیه بشویید یا وقتی آب و صابون در دسترس نبود، از یک ماده ضدعفونی کننده الکلی دست استفاده کنید.
- هنگام سرفه یا عطسه دهان و بینی خود را با دستمال یا آستین خود بپوشانید. از دست های خود برای این کار استفاده نکنید.
- با دیگران دست ندهید.
- از تماس غیرضروری با سطوحی که زیاد لمس می‌شوند اجتناب کنید، مانند دستگیره درها و نرده‌ها.
- برای کسب اطلاعات بیشتر، به صفحه [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) مراجعه کنید و مطلب «Prevention and Groups at Higher Risk» (پیشگیری و گروه‌های در معرض خطر بیشتر) را ببینید.

### در گروه‌ها تجمع نکنید.

- از دورهمی با دیگران خودداری کنید، مگر با اعضای خانواده‌تان. هر وقت با افرادی وقت می‌گذرانید که از اعضای خانواده شما نیستند، فاصله حداقل 6 فوتی را با آنها حفظ کنید.
- برای کودکان قرار بازی نگذارید.

### در ورزش‌های سازمان‌یافته شرکت نکنید.

- در ورزش‌های گروهی مانند فوتبال و بسکتبال، ورزشکاران باید در فاصله نزدیک از هم قرار بگیرد، که خطر مواجهه آنها با COVID-19 را افزایش می‌دهد.

### در سواحل شهر نیویورک شنا نکنید.

- سواحل شهر نیویورک در حال حاضر برای شنا بسته هستند. پیاده‌روی، دویدن و نشستن برای مدت زمان کوتاه مجاز است.

## سوالات متداول

### آیا پارک‌های شهر نیویورک باز هستند؟

بله. برای کسب اطلاعات بیشتر، به این صفحه مراجعه کنید:

[nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus](https://www.nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus)

### آیا سواحل شهر نیویورک باز هستند؟

سواحل شهر نیویورک در حال حاضر برای شنا بسته هستند. پیاده‌روی، دویدن و نشستن برای مدت کوتاه مجاز است. تا جایی که ممکن است، فاصله حداقل 6 فوتی را با هر فردی که عضوی از خانواده شما نیست حفظ کنید. هر وقت که نمی‌توانید فاصله 6 فوتی را با دیگران حفظ کنید، داشتن پوشش صورت اجباری است. برای کسب اطلاعات بیشتر، به این صفحه مراجعه کنید:

[nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus](https://www.nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus)

### آیا سواحل ایالت نیویورک (NYS) باز هستند؟

ایالت نیویورک قصد دارد در روز جمعه 22 می، بعضی از سواحل را باز کند. سواحل خارج از پوشش شهر نیویورک، با 50% ظرفیت یا کمتر و با اقدامات احتیاطی افزایش یافته فعالیت خواهند داشت. برای اطلاعات از جزئیات بیشتر، به اینجا مراجعه کنید: [parks.ny.gov/covid19](https://parks.ny.gov/covid19)

### آیا استخرهای شهر نیویورک باز هستند؟

خیر. استخرهای عمومی شهر و ایالت نیویورک بسته هستند.

آیا زمین‌های بازی شهر نیویورک باز هستند؟  
خیر. زمین‌های بازی شهر نیویورک تا اطلاع ثانویه بسته هستند.

اگر برای رسیدن به محل یک فعالیت در فضای آزاد، ملزم به استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی باشیم، باید چه کنیم؟  
تا جایی که ممکن است، به پارک‌ها و سواحلی بروید که نزدیک به خانه‌تان هستند. برای همه انواع وسایل حمل و نقل عمومی، مطابق با اقدامات احتیاطی عمومی پیشگیری از COVID-19 عمل کنید، مانند حفظ فاصله حداقل 6 فوتی با دیگران، استفاده از پوشش صورت و رعایت بهداشت دست‌ها. سفرهای گروهی (که با عنوان سفرهای «اشتراکی» یا «چندگروهی» شناخته می‌شوند) ممنوع می‌باشند.

آیا می‌توانم در پارک باربیکیو داشته باشم؟  
دورهمی و باربیکیو ممنوع بوده و مکان‌های مخصوص گریل کردن، بسته هستند. غذا و آشامیدنی خودتان را همراه بیاورید، به اضافه ماده ضدعفونی کننده دست تا وقتی که آب و صابون موجود نبود، از آن استفاده کنید. برای اطلاع از جزئیات بیشتر، به این صفحه مراجعه کنید:

[nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus](https://nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus)

آیا می‌توانم در پارک ورزش کنم؟  
بله. پارک‌های شهر نیویورک محلی عالی برای پیاده‌روی و ورزش هستند. در حالی که ورزش کردن به تنهایی یا با اعضای خانواده مشکلی ندارد، انجام ورزش‌های گروهی (مانند بسکتبال، فوتبال آمریکایی، سافت بال و فوتبال) مجاز نیست. فاصله‌گذاری فیزیکی را رعایت کنید، از جمله حفظ فاصله حداقل 6 فوتی از دیگران موقع دویدن، راه رفتن و دوچرخه‌سواری.

آیا می‌توانم سگم را به پارک ببرم؟  
بله. ورود سگ و صاحبان حیوانات خانگی به پارک‌های شهر نیویورک برای هواخوری و ورزش آزاد است. همه قوانین بدون-قلاده همچنان صدق می‌کنند. وقتی سگ خود را بیرون می‌برید، فاصله 6 فوتی از دیگران را حفظ کنید. محوطه‌های دویدن سگ‌ها تا اطلاع ثانوی تعطیل هستند. برای اطلاع از جزئیات بیشتر، به این صفحه مراجعه کنید:

[nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus](https://nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus)

#### منابع

- برای کسب اطلاعات بیشتر درباره خدمات پارک‌های شهر نیویورک، به این صفحه مراجعه کنید:  
[nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus](https://nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus)
- برای کسب اطلاعات بیشتر درباره خدمات پارک‌های ایالت نیویورک، به این صفحه مراجعه کنید:  
[parks.ny.gov/covid19](https://parks.ny.gov/covid19)
- برای اطلاع از راهنمایی‌های بیشتر موقع رفتن به پارک و مکان‌های تفریحی، به این صفحه مراجعه کنید:  
[cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/visitors.html](https://cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/visitors.html)

5.22.20 اداره بهداشت شهر نیویورک ممکن است در صورت تغییر و تحول اوضاع، توصیه‌ها را تغییر دهد.