

## **Επίσκεψη σε πάρκα και παραλίες στην Πόλη της Νέας Υόρκης: Προστατέψτε τον εαυτό σας και τους άλλους από τη νόσο COVID-19**

Η σωματική δραστηριότητα μπορεί να διασφαλίσει την υγεία του σώματος και του πνεύματός σας. Όταν βγαίνετε από το σπίτι για να πάρετε καθαρό αέρα, είναι σημαντικό να λαμβάνετε αυξημένα μέτρα κατά τη διάρκεια της τρέχουσας πανδημίας της νόσου COVID-19.

Εδώ θα βρείτε μερικές συμβουλές για να προστατέψετε τον εαυτό σας και τους άλλους:

### **Μείνετε στο σπίτι, εάν αισθάνεστε άρρωστοι. Μην πάτε στο πάρκο ή στην παραλία.**

- Τα άτομα με τη νόσο COVID-19 παρουσιάζουν ένα μεγάλο εύρος συμπτωμάτων. Τα συμπτώματα μπορεί να εμφανιστούν από 2 έως 14 ημέρες μετά από την έκθεση στον ιό.
- Τα συχνά αναφερόμενα συμπτώματα περιλαμβάνουν τα εξής:
  - Βήχα
  - Δύσπνοια ή δυσκολία στην αναπνοή
  - Πυρετό
  - Ρίγη
  - Πόνο στους μύες
  - Πονόλαιμο
  - Νεοεμφανιζόμενη απώλεια της γεύσης ή της όσφρησης
- Τα άτομα που έχουν ή μπορεί να έχουν τη νόσο COVID-19 δεν πρέπει να βγαίνουν από το σπίτι τους για ψυχαγωγικές δραστηριότητες.
- Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφτείτε τη διεύθυνση [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) και αναζητήστε τη φράση «Symptoms and What to Do When Sick» (Συμπτώματα και τι πρέπει να κάνω εάν αρρωστήσω).

### **Επιλέγετε πάρκα, παραλίες ή άλλους ανοικτούς χώρους που βρίσκονται κοντά στο σπίτι σας.**

- Οι μεγάλες μετακινήσεις μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο επαφής με κάποιο άτομο που έχει τη νόσο COVID-19. Επιπλέον, αυξάνουν τον συνωστισμό στα μέσα μαζικής μεταφοράς και στους δρόμους.

### **Κρατάτε αποστάσεις.**

- Διατηρείτε απόσταση τουλάχιστον 6 ποδών / 2 μέτρων μεταξύ του εαυτού σας και των άλλων. Εάν δεν μπορείτε να το κάνετε, απομακρυνθείτε από τη συγκεκριμένη περιοχή της παραλίας ή του πάρκου.

### **Φοράτε κάλυμμα προσώπου.**

- Κάλυμμα προσώπου είναι οποιοδήποτε καλά στερεωμένο χαρτί ή πανί (όπως μπαντάνα ή μαντίλι) που καλύπτει τη μύτη και το στόμα σας. Τα καλύμματα προσώπου είναι ένας απλός αλλά σημαντικός τρόπος περιορισμού της μετάδοσης ασθενειών.

- Οι κάτοικοι της Νέας Υόρκης που είναι άνω των 2 ετών πρέπει να φορούν κάλυμμα προσώπου όταν βρίσκονται εκτός σπιτιού, εάν δεν μπορούν να διατηρήσουν απόσταση τουλάχιστον 6 ποδών / 2 μέτρων από τους άλλους.
- Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τα καλύμματα προσώπου, επισκεφτείτε τη διεύθυνση [nyc.gov/facecoverings](https://nyc.gov/facecoverings).

#### **Εφαρμόζετε καλή προσωπική υγιεινή.**

- Πλένετε συχνά τα χέρια σας με σαπούνι και νερό για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα κάθε φορά ή χρησιμοποιείτε αντισηπτικό χεριών με βάση την αλκοόλη (οινόπνευμα) όταν δεν υπάρχει διαθέσιμο σαπούνι και νερό.
- Καλύπτετε τη μύτη και το στόμα σας με ένα χαρτομάντιλο ή με το μανίκι σας όταν φταρνίζετε ή βήχετε. Μη χρησιμοποιείτε τα χέρια σας.
- Μην κάνετε χειραψίες.
- Αποφύγετε τις μη απαραίτητες επαφές με επιφάνειες που αγγίζονται συχνά, όπως χερούλια από πόρτες και χειρολαβές.
- Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφτείτε τη διεύθυνση [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) και αναζητήστε τη φράση «Prevention and Groups at Higher Risk» (Πρόληψη και ομάδες υψηλού κινδύνου).

#### **Μη συγκεντρώνεστε σε ομάδες.**

- Μη συνωστίζεστε με άλλους πέραν των μελών του νοικοκυριού σας. Όταν περνάτε χρόνο με άτομα που δεν ανήκουν στο νοικοκυριό σας, διατηρείτε απόσταση τουλάχιστον 6 ποδών / 2 μέτρων.
- Μην οργανώνετε συναντήσεις για να παίξουν τα παιδιά.

#### **Μη συμμετέχετε σε οργανωμένες αθλητικές δραστηριότητες.**

- Στα ομαδικά αθλήματα, όπως το ποδόσφαιρο και το μπάσκετ, οι αθλητές βρίσκονται κοντά μεταξύ τους, κάτι που αυξάνει τον κίνδυνο της έκθεσης στη νόσο COVID-19.

#### **Μην κολυμπάτε στις παραλίες της Πόλης της Νέας Υόρκης.**

- Οι παραλίες στην Πόλη της Νέας Υόρκης είναι αυτήν τη στιγμή κλειστές για τους κολυμβητές. Επιτρέπονται όμως δραστηριότητες όπως το περπάτημα, το τρέξιμο και η ξεκούραση στην παραλία για σύντομο χρονικό διάστημα.

#### **Συχνές ερωτήσεις**

##### **Είναι ανοικτά τα πάρκα στην Πόλη της Νέας Υόρκης;**

Ναι. Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφτείτε τη διεύθυνση [nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus](https://nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus).

### **Είναι ανοικτές οι παραλίες στην Πόλη της Νέας Υόρκης;**

Οι παραλίες στην Πόλη της Νέας Υόρκης είναι αυτήν τη στιγμή κλειστές για τους κολυμβητές. Επιτρέπονται όμως δραστηριότητες όπως το περπάτημα, το τρέξιμο και η ξεκούραση στην παραλία για σύντομο χρονικό διάστημα. Διατηρείτε απόσταση τουλάχιστον 6 ποδών / 2 μέτρων από οποιονδήποτε δεν είναι μέλος του νοικοκυριού σας, όποτε αυτό είναι εφικτό. Πρέπει να έχετε μαζί σας και να φοράτε κάλυμμα προσώπου όποτε δεν μπορείτε να διατηρήσετε απόσταση τουλάχιστον 6 ποδών / 2 μέτρων από τους άλλους. Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφτείτε τη διεύθυνση [nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus](https://nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus).

### **Είναι ανοικτές οι παραλίες της Πολιτείας της Νέας Υόρκης;**

Η Πολιτεία της Νέας Υόρκης θα ανοίξει ορισμένες παραλίες έξω από την Πόλη της Νέας Υόρκης την Παρασκευή 22 Μαΐου. Οι παραλίες που βρίσκονται εκτός της πόλης της Νέας Υόρκης θα λειτουργούν στο 50% της χωρητικότητάς τους και με αυστηρά μέτρα προστασίας. Για λεπτομέρειες, επισκεφτείτε τη διεύθυνση [parks.ny.gov/covid19](https://parks.ny.gov/covid19).

### **Είναι ανοικτές οι πισίνες στην Πόλη της Νέας Υόρκης;**

Όχι. Οι δημόσιες πισίνες στην Πόλη και στην Πολιτεία της Νέας Υόρκης είναι κλειστές.

### **Είναι ανοικτές οι παιδικές χαρές στην Πόλη της Νέας Υόρκης;**

Όχι. Οι παιδικές χαρές στην Πόλη της Νέας Υόρκης είναι κλειστές μέχρι νεοτέρας.

### **Τι πρέπει να κάνω εάν χρειάζεται να χρησιμοποιήσω τα μέσα μαζικής μεταφοράς για να πάω σε μια δραστηριότητα σε εξωτερικό χώρο;**

Όταν είναι εφικτό, πηγαίνετε σε πάρκα και παραλίες που βρίσκονται κοντά στο σπίτι σας. Για όλους τους τύπους των μέσων μεταφοράς, τηρείτε τα γενικά μέτρα προφύλαξης για τη νόσο COVID-19, όπως η διατήρηση απόστασης τουλάχιστον 6 ποδών / 2 μέτρων από τους άλλους, η χρήση καλύμματος προσώπου και η εφαρμογή καλής υγιεινής των χεριών. Δεν επιτρέπονται ομαδικές μετακινήσεις (γνωστές και ως «μοίρασμα κούρσας» ή «rooled»).

### **Μπορώ να κάνω μπάρμπεκιου στο πάρκο;**

Οι συναθροίσεις και τα μπάρμπεκιου απαγορεύονται, ενώ οι περιοχές που επιτρέπεται το ψήσιμο είναι κλειστές. Φροντίστε να πάρετε φαγητό και νερό από το σπίτι, αλλά και αντισηπτικό χεριών για τις περιπτώσεις όπου δεν θα υπάρχει διαθέσιμο σαπούνι και νερό. Για λεπτομέρειες, επισκεφτείτε τη διεύθυνση [nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus](https://nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus).

### **Μπορώ να ασκηθώ στο πάρκο;**

Ναι. Τα πάρκα της Πόλης της Νέας Υόρκης είναι ένας εξαιρετικός χώρος για περπάτημα και άσκηση. Η ατομική άσκηση ή η άσκηση με τα μέλη του νοικοκυριού σας επιτρέπεται, αλλά τα ομαδικά αθλήματα (όπως το μπάσκετ, το φούτμπολ, το ποδόσφαιρο, το σόφτμπολ και το ποδόσφαιρο) απαγορεύονται. Διατηρείτε σωματική απόσταση, και τηρείτε το μέτρο της

απόστασης 6 ποδών / 2 μέτρων από τους άλλους όταν τρέχετε, περπατάτε και κάνετε ποδήλατο.

**Μπορώ να πάω στο πάρκο με τον σκύλο μου;**

Ναι. Τα πάρκα της Πόλης της Νέας Υόρκης είναι ανοικτά για τους σκύλους και τους ιδιοκτήτες τους που θέλουν να πάρουν καθαρό αέρα και να ασκηθούν. Εξακολουθούν να ισχύουν οι κανόνες που αφορούν τη χρήση λουριού. Όταν βγάξετε βόλτα τον σκύλο σας, πρέπει να κρατάτε απόσταση 6 ποδών / 2 μέτρων από τους άλλους. Οι ειδικοί περιφραγμένοι χώροι για τους σκύλους στην πόλη είναι κλειστοί μέχρι νεότερας. Για λεπτομέρειες, επισκεφτείτε τη διεύθυνση [nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus](https://nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus).

**Πόροι**

- Για περισσότερες πληροφορίες για τις υπηρεσίες στα πάρκα της Πόλης της Νέας Υόρκης, επισκεφτείτε τη διεύθυνση [nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus](https://nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus).
- Για περισσότερες πληροφορίες για τις υπηρεσίες στα πάρκα της Πολιτείας της Νέας Υόρκης, επισκεφτείτε τη διεύθυνση [parks.ny.gov/covid19](https://parks.ny.gov/covid19).
- Για περισσότερες οδηγίες σχετικά με την επίσκεψη σε πάρκα και εγκαταστάσεις ψυχαγωγίας, επισκεφτείτε τη διεύθυνση [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/visitors.html](https://cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/visitors.html).

Το Τμήμα Υγείας της Πόλης της ΝΥ ενδέχεται να αλλάξει τις συστάσεις καθώς εξελίσσεται η κατάσταση.

5.22.20