

הגעה לפארקים ולחופים בעיר ניו יורק: להגן על עצמכם ועל אחרים מפני COVID-19

הקפדה על פעילות גופנית יכולה להועיל לבריאות הנפשית והגופנית. בימי מגיפת COVID-19, כאשר יוצאים מהבית לאוויר הצח, חשוב לנקוט אמצעי זהירות נוספים.

ריכזנו עבורכם כמה טיפים שיעזרו לכם להגן על עצמכם ועל אנשים אחרים:

אם חולים – נשארים בבית. לא יוצאים לפארקים או לחופים.

- חולי COVID-19 דיווחו על קשת רחבה של תסמינים. התסמינים עשויים להופיע 2-14 ימים ממועד החשיפה לנגיף.
- התסמינים הנפוצים שדווח עליהם כוללים:
 - כאבי שרירים
 - כאב גרון
 - אובדן פתאומי של חוש הטעם או הריח
 - שיעול
 - קוצר נשימה או קשיי נשימה
 - חום
 - צמרמורת
- אנשים שנדבקו או שייטכן שנדבקו ב-COVID-19 צריכים להישאר בבית ולא לצאת לבצע פעילויות פנאי בחוץ.
- לקבלת מידע נוסף, בקרו בדף nyc.gov/health/coronavirus וחפשו "Symptoms and What to Do When Sick" (תסמינים ומה עושים אם חולים).

יציאה לפארקים, חופים ואזורים פתוחים אחרים בקרבת הבית.

- נסיעה למרחקים עלולה להגדיל את הסיכוי לבוא במגע עם חולה COVID-19. היא גם מגדילה את הצפיפות בתחבורה הציבורית וברחובות.

שמירה על מרחק.

- הקפידו על מרחק של לפחות 2 מ' מאנשים אחרים. אם זה בלתי אפשרי, חפשו מקום אחר בחוף או בפארק.

שימוש בכיסוי פנים.

- כיסוי פנים הוא כל מעטה נייר או בד (כמו בנדנה או צעיף) שנצמד היטב לפנים ומכסה את האף והפה. כיסויי פנים הם דרך פשוטה אך חשובה למזעור התפשטות הנגיף.
- תושבי ניו יורק מגיל שנתיים ומעלה נדרשים לעטות כיסוי פנים מחוץ לבית, אם אינם יכולים לשמור על מרחק של לפחות 2 מ' מאנשים אחרים.
- לקבלת מידע נוסף על כיסויי פנים, בקרו בדף nyc.gov/facecoverings.

הקפדה על היגיינה אישית טובה.

- שטפו את הידיים בתדירות גבוהה במים וסבון במשך לפחות 20 שניות בכל פעם, או השתמשו במחטא ידיים מבוסס-אלכוהול אם אין בנמצא מים וסבון.

- כאשר אתם מתעטשים או משתעלים, כסו את האף ואת הפה בממחטה או בשרוול – אל תשתמשו בידיים.
- אל תלחצו ידיים.
- הימנעו ממגע לא הכרחי עם משטחים שנוגעים בהם בתדירות גבוהה, כמו ידידות ומעקים.
- לקבלת מידע נוסף, בקרו בדף nyc.gov/health/coronavirus וחפשו "Prevention and Groups at Higher Risk" (מניעה וקבוצות סיכון).

הימנעות מהתקהלויות.

- הימנעו מהתקהלויות עם אנשים אחרים, למעט בני ביתכם. כשאתם נמצאים בחברתם של אנשים שאינם מתגוררים איתכם באותו משק בית, הקפידו על מרחק של לפחות 2 מ'.
- אל תקיימו מפגשי משחקים לילדים.

הימנעות מהשתתפות בספורט קבוצתי.

- ענפי ספורט קבוצתיים כמו כדורגל וכדורסל מחייבים קרבה פיזית בין המשתתפים, מה שמגביר את הסיכון להידבקות ב-COVID-19.

הימנעות משחייה בחופי העיר ניו יורק.

- החופים בעיר ניו יורק סגורים בשלב זה לשחייה. מותר ללכת, לרוץ או לשבת לפרקי זמן קצרים על החוף.

שאלות נפוצות

האם הפארקים בעיר ניו יורק פתוחים?

כן. לקבלת מידע נוסף, בקרו בדף nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus.

האם החופים בעיר ניו יורק פתוחים?

החופים בעיר ניו יורק סגורים בשלב זה לשחייה. מותר ללכת, לרוץ או לשבת לפרקי זמן קצרים על החוף. ככל האפשר, יש לשמור על מרחק של לפחות 2 מ' מאנשים שלא מתגוררים איתכם באותו משק בית. יש להביא ולעטות כיסויי פנים כאשר לא ניתן לשמור על מרחק של לפחות 2 מ' מאחרים. לקבלת מידע נוסף, בקרו בדף nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus.

האם החופים במדינת ניו יורק פתוחים?

חופים מסוימים במדינת ניו יורק ייפתחו ביום שישי, 22 במאי. חופים מחוץ לעיר ניו יורק יפעלו בקיבולת של 50% לכל היותר, עם אמצעי זהירות מוגברים. לקבלת פרטים, בקרו בדף parks.ny.gov/covid19.

האם הבריכות בעיר ניו יורק פתוחות?

לא. כל הבריכות הציבוריות בעיר ניו יורק ובמדינת ניו יורק סגורות.

האם גני השעשועים בעיר ניו יורק פתוחים?

לא. גני השעשועים בעיר ניו יורק סגורים עד להודעה חדשה.

מה עושים אם צריך להשתמש בתחבורה ציבורית כדי להגיע לפעילות חוץ כלשהי?
ככל האפשר, צאו רק לפארקים ולחופים הקרובים למקום מגוריכם. עבור כל אמצעי התחבורה, צייתו להנחיות הזהירות הכלליות למניעת COVID-19, כמו שמירה על מרחק של לפחות 2 מ' מאחרים, עטיית כיסוי פנים והקפדה על היגיינת ידיים נאותה. חל איסור על קיום נסיעות קבוצתיות ("משותפות" או "שיתופיות").

האם אפשר לערוך מפגשי מנגל בפארק?
חל איסור על התקהלויות ועריכת סעודות ברביקיו, ואזורי הצלייה סגורים. שקלו להביא איתכם אוכל ומים, כמו גם מחטא ידיים למקרה שלא יהיו מים וסבון בנמצא. לקבלת פרטים, בקרו בדף nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus.

האם אפשר להתעמל בפארק?
כן. הפארקים בעיר ניו יורק הם מקום נפלא להליכות ולאימוני ספורט. אף על פי שמותר לבצע פעילות גופנית לבד או עם אנשים אחרים מאותו משק בית, חל איסור על השתתפות בספורט קבוצתי (כמו כדורסל, פוטבול, סופטבול וכדורגל). בשעת ריצה, הליכה ורכיבה על אופניים, יש לשמור על ריחוק חברתי, כולל הקפדה על מרחק של לפחות 2 מ' מאנשים אחרים.

האם אפשר לצאת עם הכלב לסיבוב בפארק?
כן. הפארקים בעיר ניו יורק פתוחים ליציאות לאוויר הצח עם כלבים. כל הכללים של שימוש או אי שימוש ברצועה עדיין תקפים. כשמסתובבים עם הכלב, צריך לשמור על מרחק של לפחות 2 מ' מאנשים אחרים. המתחמים החופשיים לכלבים בעיר סגורים עד להודעה חדשה. לקבלת פרטים, בקרו בדף nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus.

משאבים

- לקבלת מידע נוסף על שירותי הפארקים בעיר ניו יורק, בקרו בדף nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus.
- לקבלת מידע נוסף על שירותי הפארקים במדינת ניו יורק, בקרו בדף parks.ny.gov/covid19.
- לקבלת הנחיות נוספות בנוגע לביקורים בפארקים ובמתקני פנאי, בקרו בדף cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/visitors.html.

5.22.20

מחלקת הבריאות של עיריית ניו יורק עשויה לשנות את ההמלצות לפי התפתחות המצב.