

## न्यूयॉर्क सिटी में पार्को और बीचों पर जाना:खुद को और दूसरों को COVID-19 से बचाएं।

शारीरिक रूप से सक्रिय रहना आपके दिमाग और शरीर को स्वस्थ रख सकता है।ताज़ी हवा के लिए बाहर जाते समय, यह महत्वपूर्ण है कि मौजूदा COVID-19 महामारी के दौरान आप अतिरिक्त सावधानियाँ बरतें।

यहाँ खुद को और दूसरों को बचाने में मदद करने के लिए कुछ सुझाव दिए गए हैं:

**अगर आप बीमार महसूस कर रहे हैं तो घर पर रहें।पार्क या बीच पर न जाएं।**

- COVID-19 ग्रस्त लोगों ने लक्षणों की एक विस्तृत श्रृंखला की सूचना दी है।वायरस के संपर्क में आने के दो से 14 दिन बाद लक्षण दिखाई दे सकते हैं।
- रिपोर्ट किए गए सामान्य लक्षणों में शामिल हैं:
  - खाँसी
  - सांस की कमी या सांस लेने में कठिनाई
  - बुखार
  - ठंड लगना
  - मांसपेशियों में दर्द
  - गले में खराश
  - नई स्वाद या गंध की भावना में क्षति
- जिन लोगों को COVID-19 है या हो सकता है उन्हें मनोरंजक क्रियाओं के लिए घर से बाहर नहीं जाना चाहिए।
- अधिक जानकारी के लिए, [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) पर जाएं और “Symptoms and What to do When Sick” (लक्षण और बीमार होने पर क्या करें) देखें।

**उन पार्को, बीचों या अन्य खुली जगहों पर जाएं जो आपके घर के पास हैं।**

- लंबी दूरी की यात्रा करना ऐसे किसी व्यक्ति के संपर्क में आने की आपकी संभावना को बढ़ा सकता है जिसे COVID-19 है।यह सार्वजनिक परिवहन में और सड़कों पर भीड़ को भी बढ़ाता है।

**अपनी दूरी बनाकर रखें।**

- अपने और दूसरों के बीच कम से कम 6 फीट की दूरी कायम रखें।अगर आप ऐसा नहीं कर सकते, तो बीच या पार्क में उस जगह को छोड़ दें।

### फेस मास्क पहनें।

- फेस मास्क ऐसा कोई भी अच्छी तरह से सुरक्षित कागज़ या कपड़ा, जैसे एक बन्डाना या स्कार्फ़, होता है जो आपके मुँह और नाक को ढकता है। फेस मास्क बीमारी के फैलाव को कम करने का आसान लेकिन महत्वपूर्ण तरीका है।
- 2 साल से ज़्यादा उम्र के न्यूयॉर्क वासियों के लिए घर से बाहर रहने पर तब फेस मास्क पहनना ज़रूरी है जब वे दूसरों से कम से कम 6 फीट की दूरी बनाकर नहीं रख सकते।
- फेस मास्क के बारे में अधिक जानकारी के लिए, [parks.ny.gov/covid19](https://parks.ny.gov/covid19) पर जाएं।

### स्वस्थ व्यक्तिगत स्वच्छता को अमल में लाएं।

- हर बार कम से कम 20 सेकंड के लिए साबुन और पानी से अक्सर अपने हाथ धोएं, या जब साबुन और पानी उपलब्ध न हों तब हाथों के लिए एल्कोहॉल-युक्त कीटाणुनाशक का उपयोग करें।
- छींकने या खांसने पर अपनी नाक और मुँह को टिशू या आस्तीन से ढक लें। अपने हाथों का उपयोग न करें।
- हैंड-शेक ना करें।
- अक्सर छूई जाने वाली सतहों, जैसे दरवाज़ों के हैंडल और हैंडरेल्स, के साथ गैर-ज़रूरी संपर्क से बचें।
- अधिक जानकारी के लिए, [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) पर जाएं और “Prevention and Groups at Higher Risk” (रोकथाम और ज़्यादा जोखिम वाले समूह) देखें।

### भीड़-भाड़ में शामिल न हों।

- परिवार के सदस्यों को छोड़कर, दूसरों के साथ इकट्ठा होने से बचें। जो लोग आपके परिवार के सदस्य नहीं हैं, कभी भी ऐसे लोगों के साथ समय बिताते हुए कम से कम 6 फीट की दूरी बनाकर रखें।
- बच्चों के लिए प्ले डेट्स की व्यवस्था न करें।

### टीमों वाले खेलों में भाग न लें।

- सामूहिक खेलों, जैसे सॉकर और बास्केटबॉल, में खिलाड़ियों का आस-पास रहना ज़रूरी होता है, जो COVID-19 के संपर्क में आने के जोखिम को बढ़ाता है।

### NYC की बीचों पर तैराकी न करें।

- इस समय न्यूयॉर्क सिटी की बीचें तैराकी के लिए बंद हैं। थोड़ी देर के लिए पैदल चलने, दौड़ने, और बैठने की इजाज़त है।

## **अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न**

### **क्या NYC के पार्क खुले हैं?**

हाँ। अधिक जानकारी के लिए, [nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus](https://nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus) पर जाएं।

### **क्या NYC की बीचें खुली हैं?**

इस समय NYC की बीचें तैराकी के लिए बंद हैं। थोड़ी देर के लिए पैदल चलने, दौड़ने, और बैठने की इजाजत है। जब भी संभव हो, ऐसे किसी भी व्यक्ति से कम से कम 6 फीट की दूरी बनाकर रखें जो आपके परिवार का सदस्य नहीं है। जब भी आप दूसरों से कम से कम 6 फीट की दूरी बनाकर नहीं रख सकते तो फेस मास्क लाकर पहनने चाहिए। अधिक जानकारी के लिए, [nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus](https://nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus) पर जाएं।

### **क्या न्यूयॉर्क स्टेट (NYS) की बीचें खुली हैं?**

NYS शुक्रवार, 22 मई को NYC के बाहर वाली कुछ बीचों को खोलेगी। गैर-NYC बीचें 50% या उससे कम संख्या में लोगों के लिए और सख्त सावधानियों के साथ खुलेंगी। विवरण के लिए, [parks.ny.gov/covid19](https://parks.ny.gov/covid19) पर जाएं।

### **क्या NYC के पूल खुले हैं?**

नहीं। NYC और NYS के सार्वजनिक पूल बंद हैं।

### **क्या NYC के खेल के मैदान खुले हैं?**

नहीं। अगली सूचना तक NYC के खेल के मैदान बंद हैं।

### **अगर आपको किसी बाहरी क्रिया तक पहुँचने के लिए सार्वजनिक परिवहन से जाने की ज़रूरत है तो आपको क्या करना चाहिए?**

जब भी संभव हो, उन पार्कों और बीचों पर जाएं जो आपके घर के पास हैं। सभी प्रकार के परिवहनों के लिए, COVID-19 की रोकथाम के लिए सामान्य सावधानियों का पालन करें, जैसे दूसरों से कम से कम 6 फीट की दूरी बनाकर रखना, फेस मास्क पहनना और स्वस्थ ढंग से हाथों की स्वच्छता को अमल में लाना। ग्रुप राइड्स (जिन्हें "शेयर्ड" या "पूल्ड" राइड्स भी कहा जाता है) की अनुमति नहीं है।

### **क्या मैं पार्क में बारबेक्यू कर सकता/सकती हूँ?**

इकट्ठे होने और बारबेक्यू करने की मनाही है, और ग्रिल करने की जगहें बंद हैं। अपने भोजन और पानी के साथ-साथ, साबुन और पानी उपलब्ध न होने पर उपयोग करने के लिए हाथों के लिए एल्कोहॉल-युक्त

कीटाणुनाशक लेकर जाने के बारे में विचार करें।विवरण के लिए, [nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus](https://nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus) पर जाएं।

### **क्या मैं पार्क में व्यायाम कर सकता/सकती हूँ?**

हाँ।NYC के पार्क पैदल चलने और व्यायाम करने के लिए बढ़िया स्थान हैं।जबकि अकेले या परिवार के सदस्यों के साथ व्यायाम करना ठीक है, टीमों वाले खेल (जैसे बास्केटबॉल, फुटबॉल, सॉफ्टबॉल और सॉकर) की इजाज़त नहीं है।भौतिक दूरी को कायम रखें, जिसमें दौड़ते, पैदल चलते और साइकिल चलाते हुए दूसरों से कम से कम 6 फीट की दूरी बनाकर रखना शामिल है।

### **क्या मैं अपने कुत्ते को पार्क में ले जा सकता/सकती हूँ?**

हाँ।NYC के पार्क कुत्तों और पालतू पशुओं के मालिकों के लिए ताज़ी हवा प्राप्त करने के लिए खुले हैं।कुत्तों के पट्टे खोलने-संबंधी सभी नियम अब भी लागू हैं।अपने कुत्ते को सैर कराते समय, दूसरों से कम से कम 6 फीट की दूरी बनाकर रखें।अगली सूचना तक सिटी डॉग रन्स बंद हैं। विवरण के लिए, [nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus](https://nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus) पर जाएं।

### **संसाधन**

- NYC पार्क सर्विसेज़ के बारे में अधिक जानकारी के लिए, [nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus](https://nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus) पर जाएं।
- NYS पार्क सर्विसिज़ के बारे में अधिक जानकारी के लिए, [parks.ny.gov/covid19](https://parks.ny.gov/covid19) पर जाएं।
- पार्कों और मनोरंजन की जगहों पर जाने के लिए अधिक मार्गदर्शन के लिए, [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/visitors.html](https://cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/visitors.html) पर जाएं।

स्थिति के ठीक होते ही NYC स्वास्थ्य विभाग अनुशंसाओं को बदल सकता है।

5.22.20