

## **Visitare i parchi e le spiagge della Città di New York: Proteggete voi stessi e gli altri dal COVID-19**

Fare attività fisica può mantenere sani il corpo e la mente. Quando si esce a prendere una boccata d'aria, è importante prendere precauzioni aggiuntive durante la corrente pandemia di COVID-19.

Di seguito presentiamo alcuni suggerimenti per proteggere voi stessi e gli altri.

### **Restate a casa se vi sentite male. Non andate ai parchi o al mare.**

- Le persone con COVID-19 hanno riportato un'ampia varietà di sintomi. I sintomi possono comparire da due a 14 giorni dopo l'esposizione al virus.
- I sintomi comunemente segnalati comprendono:
  - Tosse
  - Dolori muscolari
  - Respiro affannoso o difficoltà respiratorie
  - Mal di gola
  - Febbre
  - Recente perdita del senso del gusto o dell'olfatto
  - Brividi
- Quanti hanno o possono avere il COVID-19 non devono uscire di casa per attività ricreative.
- Per maggiori informazioni, visitare il sito [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) e cercare "Symptoms and What to Do When Sick" (Sintomi e cosa fare in caso di malattia).

### **Visita parchi, spiagge o altri spazi aperti vicini a casa tua.**

- Fare lunghi viaggi può aumentare le possibilità di entrare in contatto con qualcuno con il COVID-19. Aumenta anche l'affollamento sui mezzi di trasporto pubblico e per strada.

### **Mantieni la distanza.**

- Mantieni una distanza di almeno 1,8 metri (6 piedi) tra te e gli altri. Se non è possibile farlo, lascia quell'area della spiaggia o del parco.

### **Indossa una protezione per il viso.**

- Una protezione per il viso può essere un pezzo di carta o di tessuto ben fissato come una bandana o una sciarpa, che copre la bocca e il naso. Le protezioni per il viso sono un mezzo semplice ma importante per ridurre la trasmissione della malattia.
- I newyorchesi di più di 2 anni devono indossare una protezione per il viso quando sono fuori di casa se non possono mantenere una distanza di almeno 1,8 metri (6 piedi) dagli altri.
- Per maggiori informazioni sulle protezioni per il viso, visitare il sito [nyc.gov/facecoverings](https://nyc.gov/facecoverings).

**Adotta un'accurata igiene personale.**

- Lavati spesso le mani con acqua e sapone per almeno 20 secondi ogni volta, o usa un disinfettante a base di alcool quando acqua e sapone non sono disponibili.
- Copri il naso e la bocca con un fazzoletto o la manica quando starnutisci o tossisci. Non usare le mani.
- Non stringere la mano.
- Evita contatti non necessari con superfici toccate frequentemente, come maniglie e corrimano.
- Per maggiori informazioni, visita il sito [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) e cerca "Prevention and Groups at Higher Risk" (Prevenzione e gruppi a più alto rischio).

**Non radunatevi in gruppo.**

- Evitare di radunarvi con altre persone, eccetto membri del gruppo familiare. Quando si passa del tempo con persone che non sono del vostro nucleo familiare, mantenere una distanza di almeno 1,8 metri (6 piedi).
- Non organizzare riunioni di gioco per bambini.

**Non partecipate a sport di gruppo.**

- Gli sport di gruppo, come il calcio e la pallacanestro, richiedono agli atleti di stare molto vicini, cosa che aumenta il rischio di rimanere esposti al COVID-19.

**Non nuotare nelle spiagge di NYC.**

- Le spiagge di NYC sono al momento chiuse al nuoto. Passeggiare, correre, e sedersi per brevi periodi è permesso.

**Domande frequenti****Sono aperti i parchi di NYC?**

Sì. Per maggiori informazioni visitare il sito [nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus](https://www.nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus).

**Sono aperte le spiagge di NYC?**

Le spiagge di NYC sono al momento chiuse al nuoto. Passeggiare, correre, e sedersi per brevi periodi, è permesso. Mantenere quando possibile una distanza di almeno 1,8 metri (6 piedi) da quanti non appartengono al vostro nucleo familiare. Le protezioni per il viso devono essere portate e indossate quando non è possibile mantenere una distanza di almeno 1,8 metri (6 piedi) dagli altri. Per maggiori informazioni visitare il sito [nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus](https://www.nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus).

### **Sono le spiagge dello Stato di New York (NYS) aperte?**

Lo Stato di New York aprirà alcune delle spiagge al di fuori di NYC venerdì 22 maggio. Le spiagge non in NYC, funzioneranno al 50% o meno di capacità e con precauzioni incrementate. Per dettagli visitare il sito [parks.ny.gov/covid19](https://parks.ny.gov/covid19).

### **Le piscine di NYC sono aperte?**

No. Le piscine pubbliche di NYC e dello Stato di NY sono chiuse.

### **I parchi gioco di NYC sono aperti?**

No. I parchi gioco di NYC sono chiusi fino a data da definirsi.

### **Che devi fare se hai bisogno di prendere mezzi pubblici per raggiungere un'attività all'aperto?**

Quando possibile, visitare parchi e spiagge vicino a casa. Per tutti i tipi di trasporto, segui le misure di precauzione di COVID-19, come mantenere una distanza di almeno 1,8 metri (6 piedi) dagli altri, indossare una protezione per il viso e adottare misure igieniche per le mani. I trasferimenti di gruppo (noti anche come trasferimenti "condivisi" o "di più persone") non sono consentiti.

### **Posso fare una grigliata nei parchi?**

Gli assembramenti e cucinare nei grill sono vietati e le aree di grigliatura sono chiuse. Portate il vostro cibo e le vostre bevande, nonché disinfettante a base di alcol per le mani da usare se acqua e sapone non sono disponibili. Per ulteriori dettagli visitare il sito [nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus](https://nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus).

### **Posso fare attività fisica nel parco?**

Sì. I parchi della Città di New York sono fantastici per camminare e fare attività sportiva. Anche se fare esercizio da soli o con membri del gruppo familiare è permesso, gli sport di squadra (come basketball, calcio, softball e football americano) non sono permessi. Mantenere la distanza fisica, compreso mantenendo una distanza di almeno 1,8 metri (6 piedi) dagli altri mentre si corre, cammina o si va in bicicletta.

### **Posso portare il cane al parco?**

Sì. I parchi della città di New York sono aperti ai cani e ai loro proprietari per prendere una boccata d'aria fresca e fare esercizio. Le norme per i cani sciolti sono ancora vigenti. Quando portate a passegiare il cane, mantenete una distanza di almeno 1,8 metri (6 piedi) dagli altri. Le piste cittadine per cani sono chiuse fino a data da destinarsi. Per ulteriori dettagli visitare il sito [nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus](https://nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus).

### **Risorse**

- Per maggiori informazioni sui servizi dei parchi della Città di New York visitare il sito [nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus](https://nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus).

- Per maggiori informazioni sui servizi dei parchi dello Stato di New York visitare il sito [parks.ny.gov/covid19](https://parks.ny.gov/covid19).
- Per ulteriori indicazioni quando si visitano parchi e strutture ricreative, visitare il sito [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/visitors.html](https://cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/visitors.html).

**Il Dipartimento della salute della Città di New York può modificare le raccomandazioni in base all'evolversi della situazione.**

5.22.20