

ニューヨーク市の公園およびビーチに行く： あなた自身および他者の COVID-19 からの保護

運動をすることで心と体の健康を保つことができます。新鮮な空気を吸うために外出する場合、現在も進行している COVID-19 パンデミックに対する付加的予防措置を講じることが重要です。

以下はあなた自身および他者を保護するためのいくつかのヒントです。

気分がすぐれない場合は家にいるようにします。公園やビーチに行ってはなりません。

- COVID-19 の感染者は様々な症状を報告しています。症状はウイルスへの暴露から 2~14 日後に発症することがあります。
- 一般的に報告されている症状には次が含まれます。
 - 咳
 - 息切れまたは呼吸困難
 - 発熱
 - 悪寒
 - 筋肉痛
 - のどの痛み
 - 新たな味覚または臭覚障害
- COVID-19 に感染しているまたはその疑いのある人は、リクリエーション活動のための外出をするべきではありません。
- 詳細は nyc.gov/health/coronavirus にアクセスして「Symptoms and What to Do When Sick」（症状および病気になった時に行うべきこと）を参照して下さい。

自宅に近い公園、ビーチまたは他のオープンエリアに行く

- 遠い場所まで行くことは COVID-19 に感染している人に接触する機会を拡大する可能性があります。また公共交通機関や道路の混雑を拡大します。

距離を保つ

- あなたと他者との距離を 1.8 メートル以上保ちます。距離を保つことが出来ない場合、そのビーチまたは公園のエリアから離れます。

フェイスマスクを着用する

- フェイスマスクは口や鼻を覆うしっかりした紙か布（バンダナ、スカーフなど）を指します。フェイスマスクは疾病の伝染を軽減するための簡単であるが重要な手段です。
- 2 歳以上のニューヨーク居住者は、自宅外で他者との距離を 1.8 メートル以上保つことが出来ない場合にフェイスマスクを着用することが義務付けられています。
- フェイスマスクに関する詳細は nyc.gov/facecoverings にアクセスして下さい。

健康的な個人衛生心がける

- 毎回最低 20 秒間、石鹸と水で頻繁に手を洗うかまたは石鹸と水が利用できない場合はアルコール系ハンドサニタイザーを使用します。
- 咳やくしゃみをするときはティッシュか袖で鼻と口を覆い、絶対に手を使わないようにします。
- 握手をしないようにします。
- 人が頻繁に触れる表面（ドアノブや手すり等）に不必要に接触しないようにします。
- 詳細は [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) にアクセスして「Prevention and Groups at Higher Risk」（予防およびリスクの高いグループ）を参照して下さい。

集団で集まることを避ける

- 世帯メンバー以外の人と集まることを避けます。世帯メンバー以外の人と時間を過ごす場合は 1.8 メートル以上の距離を保ちます。
- 子供のプレイデートを行わないようにします。

集団スポーツに参加しないようにする

- サッカーやバスケットボール等の集団スポーツは参加者が近接近するので、COVID-19 に晒されるリスクが高まります。

ニューヨーク市のビーチで泳がないようにする

- ニューヨーク市のビーチは現在泳ぐことが禁止されています。短時間歩いたり、走ったり、座ったりすることは許可されています。

よくある質問 (FAQ)

ニューヨーク市の公園に行くことは出来ますか？

出来ます。詳細は [nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus](https://www.nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus) にアクセスして下さい。

ニューヨーク市のビーチに行くことは出来ますか？

ニューヨーク市のビーチは現在泳ぐことが禁止されています。短時間歩いたり、走ったり、座ったりすることは許可されています。可能な限り、世帯メンバー以外の人との距離を 1.8 メートル以上保ちます。他者との距離を 1.8 メートル以上保つことが出来ない場合はフェイスカバーを着用すべきです。詳細は [nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus](https://www.nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus) にアクセスして下さい。

ニューヨーク州のビーチに行くことは出来ますか？

ニューヨーク州は、ニューヨーク市以外のビーチに行くことの許可を5月22日金曜日に出しました。ニューヨーク市以外のビーチは許容人数が5割以下に制限され、厳重な予防措置が講じられます。詳細は parks.ny.gov/covid19 にアクセスして下さい。

ニューヨーク市のプールに行くことは出来ますか？

出来ません。ニューヨーク市およびニューヨーク州のプールは閉鎖されています。

ニューヨーク市のプレイグラウンドに行くことは出来ますか？

出来ません。ニューヨーク市のプレイグラウンドは追って通知があるまで閉鎖されています。

屋外活動を行うために公共交通機関を使用しなければならない場合はどうすべきですか？

できる限り、自宅に近い公園、ビーチまたは他のオープンエリアに行くようにします。すべてのタイプの交通機関に対して、一般的な **For all types of transportation, follow general COVID-19** 予防措置（他者との距離を1.8メートル以上保つ、フェイスカバーを着用する、手や指の衛生に気を付ける等）に従います。グループライド（「シェア」または「プール」とも呼ばれる）は許可されません。

公園でバーベキューをすることは出来ますか？

集団で集まったりバーベキューをしたりすることは禁止されており、グリルエリアは閉鎖されています。食べ物や飲み物を持参し、石炭と水が使用できない場合はハンドサニタイザーを使います。詳細は nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus にアクセスして下さい。

公園で運動することは出来ますか？

出来ます。ニューヨーク市の公園は歩いたり運動したりするととても良い場所です。自分自身または世帯メンバーと運動することは許可されますが、チームスポーツ（バスケットボール、フットボール、ソフトボール、サッカー等）は禁止されています。走ったり、歩いたり、自転車に乗ったりする場合、物理的距離を保ちます。これには他者との1.8メートル以上を保つことが含まれます。

公園に犬を連れて行くことは出来ますか？

出来ます。ペットオーナーは犬と共にニューヨーク市の公園に行って新鮮な空気を吸ったり運動したりすることが出来ます。すべての紐なし規則は適用されます。犬を散歩させる場合、他者との距離を1.8メートル以上保ちます。市営ドッグランは追って通知があるまで閉鎖されています。詳細は nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus にアクセスして下さい。

リソース

- ニューヨーク市公園局に関する詳細は nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus にアクセスして下さい。
- ニューヨーク州公園局に関する詳細は parks.ny.gov/covid19 にアクセスして下さい。
- 公園およびリクリエーション施設訪問時のガイドラインに関する詳細は cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/visitors.html にアクセスして下さい。

ニューヨーク市保健局は状況の変化によって推奨事項を変更する場合があります。

5.22.20