

## 뉴욕시 공원과 해변 방문하기: COVID-19 로부터 자신과 타인을 보호하세요

신체적으로 활발한 상태를 유지하면 마음과 몸을 건강하게 지킬 수 있습니다. 현재 진행 중인 COVID-19 팬데믹 상황에서는 신선한 공기를 마시기 위해 위험을 무릅쓰고 밖에 나갈 때 추가적인 예방 조치를 취하는 것이 중요합니다.

다음은 자신과 타인을 보호하는 데 도움이 되는 몇 가지 팁입니다.

**몸이 좋지 않은 경우 자택에 머무르십시오. 공원이나 해변에 가지 마십시오.**

- COVID-19 에 걸린 분들은 다양한 증상을 보고해왔습니다. 증상은 바이러스에 노출되고 2~14 일 후에 나타날 수 있습니다.
- 일반적으로 알려진 증상은 다음과 같습니다.
  - 기침
  - 숨 가쁨 혹은 호흡 곤란
  - 발열
  - 오한
  - 근육통
  - 인후통
  - 미각과 후각의 상실
- COVID-19 에 걸렸거나 걸렸을 가능성이 있는 분들은 오락 활동을 위해 자택을 떠나서는 안 됩니다.
- 더 자세한 정보는 [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) 를 방문하여 "Symptoms and What to Do When Sick"(증상 및 아플 때 해야 하는 일) 문서를 확인하시기 바랍니다.

**자택에서 가까운 곳에 위치한 공원, 해변 혹은 다른 개방된 장소를 방문하십시오.**

- 장거리 여행은 COVID-19 확진자와 접촉하게 될 확률을 높일 수 있습니다. 또한, 대중교통과 길거리의 과밀도를 높이게 됩니다.

**거리를 유지하세요.**

- 자신과 타인 간 최소 6 피트 거리를 유지합니다. 거리를 유지하기 힘든 경우, 그 해변이나 공원을 벗어나도록 하십시오.

**얼굴 커버를 착용하십시오**

- 얼굴 커버는 코와 입을 덮으며 제대로 고정되는 종이나 혹은 천 재질(반다나 혹은 스카프 등)의 모든 제품을 말합니다. 얼굴 커버는 질병 전파를 감소시킬 수 있는 간단하지만 중요한 방법입니다.
- 2 세 이상의 뉴욕 시민은 자택을 벗어나고 타인과 6 피트 거리를 유지할 수 없는 경우 얼굴 커버를 착용하십시오.
- 얼굴 커버에 관한 더 자세한 정보는 [nyc.gov/facecoverings](https://nyc.gov/facecoverings) 를 확인하시기 바랍니다.

### 건강한 개인위생을 실천합시다.

- 비누와 물을 사용하여 매번 최소 20 초 이상 손을 자주 씻거나, 비누와 물을 사용할 수 없을 때는 알코올 기반의 손 세정제를 사용합니다.
- 기침이나 재채기를 할 때 휴지나 소매로 코와 입을 가립니다. 손을 사용하면 안 됩니다.
- 악수를 하지 마십시오.
- 문손잡이나 난간 등 자주 접촉하는 표면에 불필요하게 접촉하지 마십시오.
- 더 자세한 정보는 [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) 를 방문하여 "Prevention and Groups at Higher Risk"(예방과 고위험군) 문서를 확인하시기 바랍니다.

### 집단으로 모이지 마십시오

- 가족 구성원을 제외한 타인과의 모임을 피하십시오. 가족 구성원이 아닌 사람과 시간을 보낼 때는 6 피트 거리를 유지합니다.
- 어린이들의 놀이 약속을 잡지 마십시오.

### 단체 운동에 참여하지 마십시오.

- 축구와 농구 등과 같은 단체 운동은 선수들 간 거리가 좁혀질 수 있으므로 COVID-19 노출 위험도가 높아질 수 있습니다.

### NYC 해변에서 헤엄치지 마십시오.

- 뉴욕시 해변은 현재 수영이 금지되어 있습니다. 걷기, 달리기, 짧은 시간 자리에 앉기가 허용됩니다.

### 자주 묻는 질문

#### NYC 공원이 개방되나요?

네. 더 자세한 정보는 [nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus](https://nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus) 를 방문하시기 바랍니다.

#### NYC 해변이 개방되나요?

NYC 해변은 현재 수영이 금지되어 있습니다. 걷기, 달리기, 짧은 기간 자리에 앉기가 허용됩니다. 가능한 한 가족 구성원이 아닌 사람과 최소 6 피트 거리를 유지하시기 바랍니다. 타인과 최소 6 피트 거리를 유지할 수 없을 때는 언제라도 얼굴 커버를 소지하고 착용합니다. 더 자세한 정보는 [nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus](https://nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus) 를 방문하시기 바랍니다.

#### 뉴욕주(NYS) 해변이 개방되나요?

NYS 는 NYC 외부의 일부 해변을 5 월 22 일 금요일에 개방하게 됩니다. NYC 외의 해변은 수용 가능 인원의 50% 수준에서 강화된 예방 조치를 시행하며 운영될 것입니다. 자세한 내용은 [parks.ny.gov/covid19](https://parks.ny.gov/covid19) 를 방문하시기 바랍니다.

### **NYC 수영장이 개방되나요?**

아니요. NYC 및 NYS 공공 수영장은 폐쇄됩니다.

### **NYC 놀이터가 개방되나요?**

아니요. NYC 놀이터는 향후 고지가 있을 때까지 폐쇄됩니다.

### **야외 활동 장소로 이동하기 위해 대중교통을 이용해야 하는 경우 어떻게 해야 하나요?**

가능한 한 항상 자택에서 가까운 공원과 해변을 방문하십시오. 모든 종류의 교통수단은 타인과 최소 6 피트 거리 유지하기, 얼굴 커버 착용하기 및 건강한 손 위생 지키기 등과 같은 일반적인 COVID-19 예방을 따릅니다. 합승("공유" 혹은 "공동" 탑승)은 허용되지 않습니다.

### **공원에서 바비큐를 해도 되나요?**

모임과 바비큐는 금지되어 있으며 그릴 사용 장소는 폐쇄되어 있습니다. 비누와 물을 사용할 수 없을 경우 사용할 손 세정제와 함께 자신이 먹을 음식과 물을 챙기시기 바랍니다. 자세한 정보는 [nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus](https://nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus) 를 방문하시기 바랍니다.

### **공원에서 운동을 해도 되나요?**

네. NYC 공원은 걷고 운동하기에 매우 좋은 장소입니다. 혼자 혹은 가족 구성원과 함께 운동하는 것은 괜찮지만, 팀 운동(농구, 미식축구, 야구, 축구 등)은 허용되지 않습니다. 달리기, 걷기, 자전거 탑승 시 타인과 최소 6 피트 거리두기를 포함하여 물리적 거리두기를 유지합니다.

### **개를 데리고 공원에 가도 되나요?**

네. NYC 공원은 개와 반려인이 신선한 공기를 마시고 운동할 수 있도록 개방되어 있습니다. 목줄 미착용 규칙은 여전히 모두 적용됩니다. 개와 산책 시, 타인과 최소 6 피트 거리를 유지하십시오. 시의 애견 운동장은 향후 고지가 있을 때까지 폐쇄됩니다. 자세한 정보는 [nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus](https://nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus) 를 방문하시기 바랍니다.

### **자료**

- NYC 공원 서비스에 관한 더 자세한 정보는 [nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus](https://nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus) 를 방문하시기 바랍니다.
- NYS 공원 서비스에 관한 더 자세한 정보는 [parks.ny.gov/covid19](https://parks.ny.gov/covid19) 을 방문하시기 바랍니다.
- 공원 및 여가 시설 방문 시 지침에 관한 더 자세한 정보는 [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/visitors.html](https://cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/visitors.html) 를 방문하시기 바랍니다.

NYC 보건부에서는 상황이 진전됨에 따라 권장 사항을 변경할 수 있습니다.

5.22.20