

न्यु योर्क सहरमा बीच तथा पार्कहरूको भ्रमण आफू र अरूलाई कोभिड-१९ बाट बचाउनुहोस्

शारीरिक रूपमा क्रियाशील रहनाले तपाईंको मस्तिष्क र शरीर स्वस्त हुन्छन्। ताजा हावाका लागि बाहिरिने उपक्रम गर्दा, हाल भैरहेको कोभिड-१९ महामारीको अवधिमा तपाईंले अतिरिक्त सावधानीहरू अपनाउन जरुरी छ।

तपाईं आफू र अरूलाई सुरक्षित राख्नका लागि यहाँ केही सुझावहरू दिइएका छन्।

यदि तपाईं आफू बिरामी भएको अनुभव गर्दै हुनुहुन्छ भने घरमै बस्नुहोस्। पार्क वा बीचतिर नजानुहोस्।

- कोभिड-१९ भएका मानिसहरूले थुप्रै किसिमका लक्षणहरू रिपोर्ट गरेका छन्। यी लक्षणहरू भाइरसमा अनावृत भएको दुई देखि १४ दिनसम्म देखिन सक्छन्।
- आम रूपमा रिपोर्ट गरिएका लक्षणहरूमा निम्न सामेल छन्:
 - खोकी
 - चिसो
 - श्वासप्रश्वासको न्यूनता वा सास फेर्न गाह्रो हुने
 - मांसपेसीमा पीडा
 - ज्वरो
 - खराब गला
 - स्वाद वा गन्धको नयाँ क्षति
- कोभिड-१९ भएका वा हुन सक्ने मानिसहरूले मनोरञ्जनात्मक क्रियाकलापहरूका लागि घरबाट बाहिर निस्कनु हुँदैन।
- बढी जानकारीका लागि nyc.gov/health/coronavirus हेर्नुहोस् र “Symptoms and What to Do When Sick” (लक्षणहरू र बिरामी हुँदा के गर्ने) खोजी गर्नुहोस्।

आफ्नो घर नजिकका पार्क, बीच वा अन्य खुला क्षेत्रहरूमा मात्र जानुहोस्।

- लामो दूरीको यात्राले तपाईंलाई कोभिड-१९ भएको व्यक्तिसँगको सम्पर्कमा आउने सम्भावना वृद्धि गर्दछ। यसले सार्वजनिक यातायात र सडकहरूमा भीडभाड पनि बढाउँछ।

आफ्नो दूरी कायम गर्नुहोस्।

- आफू र अरूहरूबीच कम्तीमा ६ फिटको दूरी कायम गर्नुहोस्। यदि तपाईं त्यसो गर्न सक्नुहुन्न भने, त्यस्तो बीच वा पार्कको क्षेत्रबाट हिँडिहाल्नुहोस्।

अनुहारको आवरण लगाउने।

- अनुहारको आवरण एउटा सुरक्षित कागज हो वा बन्दना वा स्कार्फजस्तो कपडा हो जसले तपाईंको नाक र मुख छोप्छ। अनुहारका आवरणहरू साधारण हुन्छन् तर रोगको प्रसारण रोक्नका लागि महत्वपूर्ण हुन्छन्।
- २ वर्ष भन्दा माथिका न्यु योर्कवासीहरूले घरबाट बाहिर निस्कँदा अनुहार आवरण लगाउन आवश्यक छ, यदि उनीहरूले एकअर्का बीच कम्तीमा ६ फिटको दूरी कायम गर्न सक्तैनन् भने।
- अनुहारको आवरणका विषयमा बढी जानकारीका लागि nyc.gov/facecoverings हेर्नुहोस्।

स्वस्थकर व्यक्तिगत सरसफाई अभ्यास गर्नुहोस्।

- आफ्ना हातहरू साबुन र पानीले कम्तीमा हरेक पल्ट २० सेकेन्डका लागि बारम्बार धुनुहोस् वा साबुन र पानी उपलब्ध छैनन् भने अल्कोहल-आधारित हाते स्यानिटाइजर प्रयोग गर्नुहोस्।
- हाइड्रॉ गर्दा वा खोकदा आफ्नो नाक र मुख टिस्यूले वा बाहुलाले छोप्नुहोस्। आफ्ना हातहरू प्रयोग नगर्नुहोस्।
- हात नमिलाउनुहोस्।
- ढोकाका नबहरू र ट्रान्जरेलहरू जस्ता बारम्बार छोड्ने सतहहरूको अनावश्यक सम्पर्कबाट बच्नुहोस्।
- बढी जानकारीका लागि nyc.gov/health/coronavirus हेर्नुहोस् र “Prevention and Groups at Higher Risk” (रोकथाम र उच्च जोखिम समूहहरू) खोज्नुहोस्।

समूहमा जम्मा नहुनुहोस्।

- घरपरिवारका सदस्य बाहेक अरूसँग जमघट हुनबाट बच्नुहोस्। आफ्नो घरपरिवारदेखि बाहेकका मानिसहरूसँग समय बिताउँदा कम्तीमा ६ फिटको दूरी कायम राख्नुहोस्।
- बालबालिकाहरूका लागि खेल्ने मिति नराख्नुहोस्।

सङ्गठित खेलकूदमा भाग नलिनुहोस्।

- सकर र बास्केटबल जस्ता सामूहिक खेलहरूमा एकअर्काबाट नजिक रहनु पर्ने हुन्छ, जसले कोभिड-१९ मा अनावृत्त हुने जोखिम बढाउँछ।

एनवाइसि बीचहरूमा पौडी नखेल्नुहोस्।

- हाल न्यु योर्क सहर बीचहरू पौडीका लागि बन्द रहेका छन्। हिँड्न, दौडिन, र छोटो समयका लागि बस्न पाइन्छ।

बारम्बार सोधिने प्रश्नहरू

के एनवाइसि पार्कहरू खुला छन्?

छन्। बढी जानकारीका लागि nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus हेर्नुहोस्।

के एनवाइसि बीचहरू खुला छन्?

पौडीका लागि एनवाइसि बीचहरू हाल बन्द गरिएका छन्। हिँड्न, दौडिन, र छोटो समयका लागि बस्न पाइन्छ। सम्भव भए सम्म आफ्नो परिवारको सदस्य नभएको जोसुकैसँग पनि कम्तीमा ६ फिटको दूरी कायम गर्नुहोस्। अनुहार आवरणहरू ल्याउनु पर्नेछ र अरूबाट कम्तीमा ६ फिटको दूरी कायम गर्न नसकेका बेला लगाउनु पर्नेछ। वढी जानकारी लिनका लागि, nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus हेर्नुहोस्।

के न्यु योर्क राज्य (एवाइएस) बीचहरू खुला छन्?

एनवाइएसले एनवाइसि बाहिरका केही बीचहरू शुक्रबार, मे २२ का दिन खुला राखेछ। गैर-एनवाइसि बीचहरू ५०% क्षमता वा कममा र उच्च सावधानीहरू सहित सञ्चालन हुनेछन्। विस्तृत विवरणका लागि parks.ny.gov/covid19 हेर्नुहोस्।

के एनवाइसि पुलहरू खुला छन्?

छैनन्। एनवाइसि र एनवाइएस सार्वजनिक पुलहरू बन्द रहेका छन्।

के एनवाइसि खेलमैदानहरू खुला छन्?

छैनन्। अर्को सूचना नहुन्जेलसम्मका लागि एनवाइसि खेलमैदानहरू बन्द रहेका छन्।

यदि बाहिरी क्रियाकलापमा जाँदा सार्वजनिक यातायात प्रयोग गर्नु पर्यो भने के गर्नु पर्छ?

सम्भव भएसम्म, आफ्नो घरबाट नजिक रहेका पार्कहरू र बीचहरूको भ्रमण गर्नुहोस्। सबै किसिमको यातायातका लागि, सामान्य कोभिड-१९ रोकथाम सावधानीहरूको पालना गर्नुहोस्, जस्तै अरूसँग कम्तीमा ६ फिटको दूरी कायम राख्ने, अनुहारको आवरण लगाउने, र स्वस्थकर हातको सरसफाई अभ्यास गर्ने। सामूहिक यात्रा ("सेयर्ड" वा "पुल्ड" राइड पनि भनिने) को अनुमति छैन।

के म पार्कमा बाबेक्यु गर्न सक्छु?

जमघट र बाबेक्युइड निषेध गरिएको छ, र ग्रिलिड क्षेत्रहरू बन्द गरिएका छन्। आफ्नै खानेकुरा र पानीका साथसाथै साबुन पानी नभएका बेलामा प्रयोग गर्न हाते स्यानिटाइजर बोक्ने बारे विचार गर्नुहोस्। विस्तृत विवरणका लागि nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus हेर्नुहोस्।

के म पार्कमा कसरत गर्न सक्छु?

सक्नुहुन्छ। एनवाइसि पार्कहरू हिँड्न र कसरत गर्नका लागि राम्रा स्थानहरू हुन्। एकलै वा घरपरिवारका सदस्यसँग कसरत गर्नु ठीक हुँदाहुँदै, सामूहिक खेल (जस्तै बास्केटबल, फुटबल, सफ्टबल र सकर) खेलन निषेध गरिएको छ। दौडिँदा, हिँड्दा वा साइक्लिङ गर्दा अरूबाट कम्तीमा ६ फिटको दूरी कायम राख्ने सहित शारीरिक पृथकीकरण कायम गर्नुहोस्।

के म मेरो कुकुरलाई पार्कमा लैजान सक्छु?

सक्नुहुन्छ। एनवाइसि पार्कहरू कुकुरहरू र घरपालुवा स्वामीहरूका लागि ताजा हावा प्राप्त गर्न र कसरत गर्नका लागि खुला छन्। सम्पूर्ण पट्टी (अफ-लिस) नियमहरू लागू रहनेछन्। कुकुर डुलाउँदा अरूबाट कम्तीमा ६ फिटको दूरी कायम राख्नुहोस्। अर्को सूचना नहुन्जेलसम्मका लागि सहरमा कुकुर दौड बन्द गरिएका छन्। विस्तृत विवरणका लागि, nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus हेर्नुहोस् ।

स्रोतहरू

- एनवाइसि पार्क सेवाहरूमा बढी जानकारीका लागि, nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus हेर्नुहोस्।
- एनवाइएस पार्क सेवाहरूमा वढी जानकारी लिनका लागि parks.ny.gov/covid19 हेर्नुहोस्।
- पार्कहरूको भ्रमण गर्दा तथा मनोरञ्जनात्मक सुविधाहरूमा बढी मार्गदर्शनका लागि, cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/visitors.html हेर्नुहोस्।

एनवाइसि स्वास्थ्य विभागले परिस्थितिहरू विकसित हुँदै जाँदा सिफारिसहरू परिवर्तन गर्न सक्नेछ।

5.22.20