

## **Odwiedzanie parków i plaż w Nowym Jorku: Chroń siebie i innych przed COVID-19**

Zachowanie fizycznej aktywności pozwala utrzymać zdrowie ciała i umysłu. Przy wychodzeniu na świeże powietrze ważne jest, aby podczas trwającej pandemii COVID-19 zachować dodatkowe środki ostrożności.

Oto kilka wskazówek, które pomogą chronić siebie i innych:

### **Jeśli jesteś chory(-a), nie wychodź z domu. Nie idź ani do parku, ani na plażę.**

- Osoby z COVID-19 zgłaszają szeroki wachlarz objawów. Objawy mogą pojawić się dwa do 14 dni po ekspozycji na wirusa.
- Najczęściej zgłaszane objawy to:
  - kaszel
  - duszność lub trudności w oddychaniu
  - gorączka
  - dreszcze
  - ból mięśni
  - ból gardła
  - Wcześniej nie odczuwana utrata smaku lub węchu
- Osoby, które są lub mogą być chore na COVID-19 nie powinny wychodzić z domu w celach rekreacyjnych.
- Dodatkowe informacje można uzyskać odwiedzając stronę [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) i wyszukując „Symptoms and What to Do When Sick” (Objawy i co robić, w przypadku zachorowania).

### **Odwiedzaj parki, plaże i inne otwarte obszary, które są blisko twojego domu.**

- Podróżowanie na duże odległości może zwiększyć możliwość kontaktu z osobą chorą na COVID-19. Zwiększa to również poziom zatłoczenia w transporcie publicznym i na ulicach.

### **Zachowaj dystans.**

- Zawsze, gdy to możliwe zachowaj dystans 6 stóp (2 metrów) między sobą a innymi. Jeśli nie możesz tego zrobić, opuść plażę lub park.

### **Noś osłonę twarzy.**

- Osłona twarzy to dowolna dobrze przylegająca osłona z papieru lub materiału (na przykład bandana lub szalik), zakrywająca nos i usta. Osłony twarzy są prostym, ale ważnym sposobem ograniczenia przenoszenia chorób.
- Nowojorczyki w wieku powyżej 2 lat są zobowiązani do noszenia zakrycia twarzy poza domem, jeśli nie są w stanie utrzymać odległości co najmniej 6 stóp (2 metrów) od innych.

- Informacje na temat osłon twarzy można znaleźć na stronie [nyc.gov/facecoverings](https://nyc.gov/facecoverings).

#### **Dbaj o higienę osobistą.**

- Zawsze myj ręce mydłem i wodą za każdym razem przez co najmniej 20 sekund lub używaj środków odkażających do rąk na bazie alkoholu, gdy mydło i woda nie są dostępne.
- Kichając lub kaszając zakrywaj nos i usta chusteczką lub rękawem. Nie używaj do tego rąk.
- Nie witaj się z innymi przez uściśnięcie dłoni.
- Unikaj niepotrzebnego kontaktu z często dotykanyymi powierzchniami, takimi jak klamki i poręcze.
- Dodatkowe informacje można uzyskać odwiedzając stronę [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) i wyszukując hasła „Prevention and Groups at Higher Risk” (Zapobieganie i grupy podwyższonego ryzyka).

#### **Nie gromadź się w grupach.**

- Unikaj spotkań z innymi osobami, z wyjątkiem osób, z którymi mieszkasz. Ilekroć spędzasz czas z osobami, z którymi nie mieszkasz, zachowaj dystans co najmniej 6 stóp (2 metrów).
- Nie umawiaj się na wspólne zabawy dzieci.

#### **Nie bierz udziału w zorganizowanych sportach.**

- Sporty grupowe, takie jak piłka nożna i koszykówka, wymagają od sportowców bliskości, co zwiększa ryzyko narażenia na COVID-19.

#### **Nie pływaj na plażach w Nowym Jorku.**

- Pływanie na plażach miasta Nowy Jork jest obecnie zabronione. Krótkie spacery, bieganie i siedzenie jest dozwolone.

#### **Często zadawane pytania**

##### **Czy parki NYC są otwarte?**

Tak. Dodatkowe informacje można uzyskać odwiedzając stronę [nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus](https://nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus).

##### **Czy plaże w Nowym Jorku są otwarte?**

Pływanie na plażach miasta Nowy Jork jest obecnie zabronione. Krótkie spacery, bieganie i siedzenie są dozwolone. Zachowaj dystans co najmniej 6 stóp (2 metrów) od osób, z którymi nie mieszkasz, jeśli to możliwe. Osłony twarzy należy zabierać ze sobą i zakładać, gdy zachowanie odległości co najmniej 6 stóp (2 metrów) od innych nie jest możliwe. Dodatkowe informacje można uzyskać odwiedzając stronę [nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus](https://nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus).

### **Czy plaże w stanie Nowy Jork są otwarte?**

Stan Nowy Jork otworzy niektóre plaże poza miastem Nowy Jork w piątek, 22 maja. Plaże poza Nowym Jorkiem będą udostępnione w 50% lub w mniejszej części i obowiązywać będą podwyższone środki ostrożności. Dodatkowe informacje można uzyskać odwiedzając stronę [parks.ny.gov/covid19](https://parks.ny.gov/covid19).

### **Czy baseny w mieście Nowy Jork są otwarte?**

Nie. Baseny publiczne zarówno w stanie jak i w mieście Nowy Jork są zamknięte.

### **Czy place zabaw w mieście Nowy Jork są otwarte?**

Nie. Place zabaw w Nowym Jorku są zamknięte do odwołania.

### **Co należy zrobić w przypadku konieczności skorzystania z transportu publicznego, w celu dojechania do miejsca, w którym można skorzystać ze świeżego powietrza.**

O ile to możliwe, odwiedzaj parki i plaże, które znajdują się blisko Twojego domu. W przypadku wszystkich rodzajów transportu przestrzegaj ogólnych środków ostrożności zapobiegających COVID-19, takich jak utrzymywanie dystansu co najmniej 6 stóp (2 metrów) od innych, noszenie osłony twarzy i praktykowanie zdrowej higieny rąk. Niedozwolone są przejazdy grupowe (znane także jako „wspólne przejazdy” lub „carpooling”).

### **Czy mogę grillować w parku?**

Spotkania w większych grupach i grillowanie są zabronione, a miejsca przeznaczone do grillowania są zamknięte. Rozważ noszenie własnego jedzenia i wody, a także środka do dezynfekcji rąk do użycia, gdy mydło i woda nie są dostępne. Dodatkowe informacje można uzyskać odwiedzając stronę [nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus](https://nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus).

### **Czy mogę ćwiczyć w parku?**

Tak. Parki w mieście Nowy Jork są doskonałym miejscem do spacerów i ćwiczeń. Podczas, gdy ćwiczenie w pojedynkę lub z innymi domownikami jest dozwolone, uprawianie sportów zespołowych (takich jak koszykówka, amerykański futbol, softball i piłka nożna) jest niedozwolone. Zachowaj dystans fizyczny co obejmuje trzymanie się co najmniej 6 stóp (2 metry) od innych podczas biegania, chodzenia i jazdy na rowerze.

### **Czy mogę zabrać psa do parku?**

Tak. Właściciele psów i zwierząt domowych mogą korzystać z parków w mieście Nowy Jork, aby zasięgnąć świeżego powietrza i poćwiczyć. Nadal obowiązują wszystkie zasady dotyczące niespuszczania psów ze smyczy. Podczas wyprowadzania psa utrzymuj dystans co najmniej 6 stóp (2 metrów) od innych. Wyścigi psów miejskich zostały wstrzymane do odwołania. Dodatkowe informacje można uzyskać odwiedzając stronę [nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus](https://nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus).

### **Zasoby**

- Dodatkowe informacje na temat parków w mieście Nowy Jork można uzyskać odwiedzając stronę [nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus](https://nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus).
- Dodatkowe informacje na temat usług dostępnych w parkach w mieście Nowy Jork można uzyskać odwiedzając stronę [parks.ny.gov/covid19](https://parks.ny.gov/covid19).
- Dodatkowe wskazówki na temat odwiedzania parków i obiektów rekreacyjnych można uzyskać odwiedzając stronę [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/visitors.html](https://cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/visitors.html).

**Wydział Zdrowia miasta Nowy Jork może zmienić zalecenia w miarę rozwoju sytuacji.**

5.22.20