

Visita a parques e praias na Cidade de Nova York: Proteja a si mesmo e aos outros da COVID-19

A prática de atividades físicas pode manter seu corpo e mente saudáveis. Durante a pandemia da COVID-19, é importante tomar ainda mais cuidado ao sair para respirar um pouco de ar puro.

Confira algumas dicas para proteger a si mesmo e aos outros:

Fique em casa se não estiver se sentindo bem. Não visite parques ou praias.

- As pessoas com COVID-19 descreveram uma grande variedade de sintomas. Os sintomas podem aparecer de dois a 14 dias após a exposição ao vírus.
- Os sintomas comuns incluem:
 - Tosse
 - Falta de ar ou dificuldade de respirar
 - Febre
 - Calafrios
 - Dor muscular
 - Dor de garganta
 - Perda de olfato ou paladar
- As pessoas que estão, ou que podem estar, com a COVID-19 não devem sair de casa para atividades recreativas.
- Para saber mais, acesse nyc.gov/health/coronavirus e procure por “Symptoms and What to Do When Sick” (Sintomas e o que fazer se estiver doente).

Visite parques, praias ou outras áreas abertas próximas à sua casa.

- Longas viagens podem aumentar a chance de entrar em contato com alguém que tenha COVID-19. Isso também aumenta a aglomeração em transportes públicos e nas ruas.

Mantenha distância.

- Mantenha uma distância de pelo menos 6 pés (1,80 m) entre você e outras pessoas. Se isso não for possível, vá para outra área da praia ou do parque.

Use uma proteção facial.

- Proteção facial pode ser qualquer papel ou tecido resistente, como uma bandana ou cachecol, que cubra sua boca e seu nariz. As proteções faciais representam uma maneira simples, mas importante, de redução da transmissão.
- Ao saírem de casa, os nova-iorquinos com mais de 2 anos são obrigados a usar proteção facial, se não puderem manter pelo menos 6 pés (1,80 m) de distância das outras pessoas.
- Para saber mais sobre proteção facial, acesse nyc.gov/facecoverings.

Pratique higiene pessoal.

- Lave suas mãos frequentemente com água e sabão por pelo menos 20 segundos a cada vez ou use um desinfetante à base de álcool quando não houver água e sabão disponíveis.
- Cubra seu nariz e sua boca com um tecido ou com sua manga ao espirrar ou tossir. Não use suas mãos.
- Não cumprimente com aperto de mão.
- Evite encostar desnecessariamente em superfícies nas quais as pessoas tocam com frequência, como maçanetas e corrimões.
- Para saber mais, acesse nyc.gov/health/coronavirus e procure “Prevention and Groups at Higher Risk” (Prevenção e grupos que correm mais risco)

Não participe de grupos.

- Evite se reunir com outras pessoas, exceto os membros da sua residência. Sempre que você passar algum tempo com pessoas que não fazem parte da sua residência, mantenha pelo menos 6 pés (1,80 m) de distância.
- Não organize encontros para as crianças brincarem.

Não participe de eventos esportivos organizados.

- Esportes em grupo, como futebol e basquete, exigem a proximidade dos atletas, o que aumenta o risco de exposição à COVID-19.

Não nade nas praias da Cidade de Nova York.

- As praias da Cidade de Nova York estão fechadas para mergulho no momento. Há permissão para caminhar, correr e sentar-se por um breve período.

Perguntas frequentes**Os parques da Cidade de Nova York estão abertos?**

Sim. Para saber mais, acesse nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus.

As praias da Cidade de Nova York estão abertas?

As praias da Cidade de Nova York estão fechadas para mergulho no momento. Há permissão para caminhar, correr e sentar-se por um breve período. Sempre que possível, mantenha pelo menos 6 pés (1,80 m) de distância de qualquer pessoa que não faça parte da sua residência. Use proteção facial quando não for possível manter pelo menos 6 pés (1,80 m) de distância das outras pessoas. Para saber mais, acesse nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus.

As praias do Estado de Nova York estão abertas?

O Estado de Nova York abrirá algumas praias fora da Cidade de Nova York na sexta-feira, 22 de maio. As praias que não ficam na Cidade de Nova York funcionarão com 50% de capacidade ou

menos e com medidas preventivas mais rígidas. Para obter detalhes, acesse parks.ny.gov/covid19.

As piscinas da Cidade de Nova York estão abertas?

Não. As piscinas públicas da Cidade e do Estado de Nova York estão fechadas.

Os parquinhos da Cidade de Nova York estão abertos?

Não. Os parquinhos da Cidade de Nova York estão fechados até segunda ordem.

O que você deve fazer se precisar usar o transporte público para chegar a uma atividade externa?

Sempre que possível, visite parques e praias próximos à sua casa. Para todos os tipos de transporte, siga as precauções gerais para prevenção da COVID-19, como manter uma distância de pelo menos 6 pés (1,80 m) das outras pessoas, usar uma proteção facial e higienizar bem as mãos. Não há permissão para corridas em grupo (também conhecidas como “compartilhadas” ou “pooled”).

Posso fazer churrasco no parque?

Os encontros e churrascos estão proibidos, e as churrasqueiras estão fechadas. Cogite levar seu próprio alimento e água, além de um desinfetante de mãos para quando não houver água e sabão disponíveis. Para obter detalhes, acesse nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus.

Posso fazer exercícios no parque?

Sim. Os parques da Cidade de Nova York são ótimos para exercícios e caminhadas. Não tem problema fazer exercícios sozinhos ou com membros da família, mas os esportes em equipe (como basquete, futebol americano, softball e futebol) não são permitidos. Mantenha o distanciamento físico, incluindo os 6 pés (1,80 m) mínimos de distância das outras pessoas enquanto corre, caminha e pedala.

Posso levar meu cachorro para passear no parque?

Sim. Os parques da Cidade de Nova York estão abertos para os cães e donos de animais de estimação poderem fazer exercícios e respirar um pouco de ar puro. Todas as regras com relação à coleira ainda valem. Ao passear com seu cachorro, mantenha uma distância mínima de 6 pés (1,80 m) das outras pessoas. Os espaços para cães da cidade estão fechados até segunda ordem. Para obter detalhes, acesse nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus.

Recursos

- Para saber mais sobre os serviços de parques da Cidade de Nova York, acesse nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus.
- Para saber mais sobre os serviços de parques do Estado de Nova York, acesse parks.ny.gov/covid19.

- Para obter mais orientação ao visitar parques e instalações recreativas, acesse [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/visitors.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/visitors.html).

O Departamento de Saúde da Cidade de Nova York pode mudar as recomendações à medida que a situação evolui.

5.22.20