

Посещение парков и пляжей в Нью-Йорке: Защитите себя и других от COVID-19

Физическая активность помогает вам сохранять душевное и физическое здоровье. Выходя на свежий воздух в условиях продолжающейся пандемии COVID-19, важно принимать дополнительные меры предосторожности.

Вот некоторые советы, которые помогут вам защитить себя и других:

Если вы плохо себя чувствуете, оставайтесь дома. Не ходите в парки или на пляжи.

- У больных COVID-19 отмечается широкий спектр симптомов. Симптомы могут проявиться от двух до 14 суток спустя после заражения вирусом.
- Обычно сообщается, в частности, о следующих симптомах:
 - Кашель
 - Одышка или затрудненное дыхание
 - Жар
 - Озноб
 - Мышечные боли
 - Боли в горле
 - Недавняя потеря чувства вкуса или обоняния
- Тем, кто болеет или может болеть COVID-19, не следует выходить из дому для оздоровительных занятий.
- Для получения дополнительной информации посетите nyc.gov/health/coronavirus и найдите раздел «Symptoms and What to Do When Sick» (Симптомы и что делать при болезни).

Посещайте парки, пляжи и другие открытые пространства, расположенные вблизи вашего дома.

- Перемещения на большие расстояния увеличивают вероятность контакта с людьми, зараженными COVID-19. Они также увеличивают скопления людей в общественном транспорте и на улицах.

Соблюдайте дистанцию.

- Держитесь на расстоянии не менее 2 метров от других. Если это невозможно, уйдите из района пляжа или парка.

Носите средства, закрывающие лицо.

- В качестве средств, закрывающих лицо, может быть использована любая хорошо закрепленная бумага или ткань, например, головная повязка или шарф, закрывающая нос и рот. Средства, закрывающие лицо, — это простой, но важный способ уменьшения вероятности передачи заболевания.
- Ньюйоркцы старше 2 лет обязаны носить средства, закрывающие лицо, находясь вне дома, если они не могут держаться на расстоянии не менее 2 метров от других.

- Для получения дополнительной информации о средствах, закрывающих лицо, посетите nyc.gov/facecoverings.

Соблюдайте правила личной гигиены

- Часто мойте руки водой с мылом в течение по меньшей мере 20 секунд, а при отсутствии воды и мыла используйте дезинфицирующий гель для рук на спиртовой основе.
- Чихая или кашляя, прикрывать лицо платком или рукавом. Не используйте для этого ладони.
- Не пожимайте руки другим людям.
- Избегайте необязательных контактов с поверхностями, к которым часто прикасаются, например, дверными ручками и поручнями.
- Для получения дополнительной информации посетите nyc.gov/health/coronavirus и найдите раздел «Prevention and Groups at Higher Risk» (Профилактика и группы повышенного риска).

Не собирайтесь в группы.

- Избегайте собраний с другими людьми помимо ваших домочадцев. Проводя время с людьми, не живущими вместе с вами, постоянно держитесь на расстоянии не менее 2 метров от них.
- Не организуйте совместных игр детей.

Не участвуйте в организованных спортивных мероприятиях.

- В командных видах спорта — например, футболе и баскетболе — спортсменам приходится находиться на близком расстоянии друг от друга, что увеличивает риск заражения COVID-19.

Не купайтесь на пляжах NYC.

- В настоящее время пляжи города Нью-Йорка закрыты для купания. На пляжах можно гулять, бегать и сидеть в течение непродолжительного времени.

Часто задаваемые вопросы

Открыты ли парки NYC?

Да. Для получения дополнительной информации посетите nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus.

Открыты ли пляжи NYC?

В настоящее время пляжи NYC закрыты для купания. На пляжах можно гулять, бегать и сидеть в течение непродолжительного времени. По возможности держитесь на расстоянии не менее 2 метров от всех людей, не живущих вместе с вами. Следует приносить с собой средства, закрывающие лицо, и надевать их каждый раз, когда вы не

можете сохранять дистанцию не менее 2 метров между вами и другими. Для получения дополнительной информации посетите nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus.

Открыты ли пляжи штата Нью-Йорк (NYS)?

Некоторые пляжи NYS, расположенные за пределами NYC, будут открыты в пятницу 22 мая. Пляжи, расположенные за пределами NYC, будут работать с пропускной способностью 50 % или менее и с усиленными профилактическими мерами. Для получения более подробной информации посетите parks.ny.gov/covid19.

Открыты ли бассейны NYC?

Нет. Общедоступные бассейны NYC и NYS закрыты.

Открыты ли детские площадки NYC?

Нет. Детские площадки NYC закрыты до особого распоряжения.

Что делать, если перемещение к месту занятий на свежем воздухе требует использования общественного транспорта?

По возможности посещайте парки и пляжи, расположенные рядом с вашим домом. При использовании любых типов транспорта принимайте общие меры профилактики COVID-19: держитесь на расстоянии не менее 2 метров от других, носите средства, закрывающие лицо, и соблюдайте правила гигиены рук. Групповые поездки (также называемые «совместными» или «попутными» поездками) не допускаются.

Можно ли устроить в парке барбекю?

Собрания и организация барбекю запрещены; площадки для барбекю закрыты. Подумайте о том, чтобы взять с собой еду и воду, а также дезинфицирующее средство для рук, которое можно использовать при отсутствии воды и мыла. Для получения более подробной информации посетите nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus.

Можно ли заниматься в парке физическими упражнениями?

Да. Парки NYC — прекрасное место для прогулок и упражнений. Хотя упражнения в одиночестве или вместе с домочадцами допускаются, командные виды спорта (например, баскетбол, американский футбол, софтбол и футбол) не разрешены. Во время бега, ходьбы и езды на велосипеде соблюдайте правила физического дистанцирования, в том числе держитесь на расстоянии не менее 2 метров от других.

Можно ли гулять в парке с собакой?

Да. Парки NYC открыты для прогулок и упражнений собак и владельцев домашних животных. Все правила использования поводков действуют по-прежнему. Во время прогулки с собакой держитесь на расстоянии не менее 2 метров от других. Городские площадки для выгула собак закрыты до особого распоряжения. Для получения более

подробной информации посетите nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus.

Ресурсы

- Для получения дополнительной информации о парковых службах NYC посетите nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus.
- Для получения дополнительной информации о парковых службах NYS посетите parks.ny.gov/covid19.
- Дополнительные инструкции по посещению парков и развлекательных учреждений можно найти по адресу cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/visitors.html.

Рекомендации Департамента здравоохранения NYC могут измениться по мере развития ситуации.

5.22.20