

## 前往纽约市的公园和海滩：如何保护自己和其他人

### 免于感染 COVID-19

多进行体力活动可以保持身心健康。在 COVID-19 疫情持续期间前往室外呼吸新鲜空气时，采取更多的预防措施是非常重要的。

以下是一些有助于保护您自己和他人的提示：

**如果您感到身体不适，请待在家里，不要去公园或海滩。**

- COVID-19 患者反映此疾病有多种症状，可能出现在于接触病毒后的 2 至 14 天中。
- 已知的常见症状包括：
  - 咳嗽
  - 呼吸急促或呼吸困难
  - 发烧
  - 发冷
  - 肌肉酸痛
  - 咽喉痛
  - 新发味觉或嗅觉丧失
- 患有或可能患有 COVID-19 的人不应离家进行娱乐活动。
- 如需更多相关信息，请访问 [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus)，搜索“Symptoms and What to Do When Sick”（症状和生病时如何应对）。

**前往您家附近的公园、海滩或其他露天区域。**

- 长途旅行会增加您接触 COVID-19 的机会，还会增加公共交通和街道上的拥挤。

**保持距离。**

- 与他人之间保持至少 6 英尺的距离。如果做不到这一点，则请离开海滩或公园的所在区域。

**戴上面罩。**

- 面罩是任何能够严实覆盖口鼻部位的纸张或布块（例如：头巾或围巾）。面罩是减少疾病传播的简单但重要方法。
- 凡两岁以上的纽约市民，出门在外时如果不能与他人保持至少 6 英尺的距离，则必须佩戴面罩。
- 如需有关面罩的更多信息，请访问 [nyc.gov/facecoverings](https://nyc.gov/facecoverings)。

**保持健康的个人卫生习惯。**

- 经常用肥皂和水洗手，每次洗手至少 20 秒钟，或者在没有肥皂和水的情况下，使用含酒精的洗手液。
- 当您打喷嚏或咳嗽时，请用纸巾或衣袖盖住口鼻。请勿使用双手遮盖。

- 请勿握手。
- 避免不必要地接触人们经常触摸的表面，例如门把手和扶手。
- 如需更多信息，请访问 [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus)，搜索“Prevention and Groups at Higher Risk”（预防和高风险群体）。

#### 请勿聚众。

- 避免与家庭成员以外的人聚会。与非家庭成员在一起时，请保持至少 6 英尺距离。
- 不要为孩子安排与其他儿童的玩耍时间。

#### 不要参加团体运动。

- 诸如足球和篮球之类的团体运动项目要求运动员近距离地活动，这增加了接触 COVID-19 的风险。

#### 不要在纽约市的海滩游泳。

- 纽约市的海滩目前不开放游泳，只允许短暂地步行、跑步和闲坐。

### 常见问题

#### 纽约市的公园目前开放吗？

是的，开放。更多信息可见于 [nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus](https://nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus)。

#### 纽约市的海滩目前开放吗？

纽约市的海滩目前不开放游泳，只允许短暂地步行、跑步和闲坐。尽可能与家庭成员以外的任何人保持至少 6 英尺的距离。应该随身携带面罩，并在无法与他人保持至少 6 英尺间距时，都戴上面罩。如需了解更多信息，请访问 [nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus](https://nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus)。

#### 纽约州的海滩目前开放吗？

纽约州将于 5 月 22 日星期五开放纽约市以外的部分海滩。纽约市以外的海滩将以游客负荷能力的 50% 或更低标准运行，并配以强化防范措施。详情可见于 [parks.ny.gov/covid19](https://parks.ny.gov/covid19)。

#### 纽约市的游泳池目前开放吗？

不开放，纽约州和纽约市的公共游泳池均已关闭。

#### 纽约市的操场及儿童游乐场目前开放吗？

不开放，纽约市的操场及儿童游乐场均已关闭，开放日期另行通知。

### 如果您需要乘坐公共交通工具去户外活动该怎么办？

尽可能前往您家附近的公园和海滩。对于所有类型的交通，请遵循一般的 COVID-19 预防措施，例如与他人保持至少 6 英尺的距离，戴上面罩并保持健康的手部卫生习惯。不允许集体搭乘（也被称为“共享”或“拼车”搭乘）。

### 可以在公园烧烤吗？

禁止聚会和烧烤，且烧烤区已经关闭。考虑自己携带食物和水，以及洗手液，以备在没有肥皂和水的时候使用。欲知详情，请访问 [nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus](https://nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus)。

### 可以在公园锻炼身体吗？

可以。纽约市的公园是散步和锻炼身体的好地方。虽然可以独自或与家庭成员一起锻炼，但不允许进行团队运动（例如篮球、足球、垒球和足球）。保持身体距离，包括在跑步、步行和骑自行车时，与他人至少保持 6 英尺的距离。

### 可以带狗去公园吗？

可以。纽约市的公园向狗和宠物主人开放，让他们呼吸新鲜空气并锻炼身体。所有牵狗绳的有关规则仍然适用。遛狗时，请与他人保持至少 6 英尺的距离。市内遛狗场已经关闭，开放日期另行通知。欲知详情，请访问 [nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus](https://nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus)。

### 资源

- 如需了解有关纽约市公园服务的更多信息，请访问 [nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus](https://nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus)。
- 欲知有关纽约州公园服务的更多资源，请访问 [parks.ny.gov/covid19](https://parks.ny.gov/covid19)。
- 如需有关前往公园和娱乐设施的更多指导意见，请访问 [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/visitors.html](https://cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/visitors.html)。