

Visitas a los parques y las playas de la ciudad de Nueva York: cómo garantizar que usted y los demás estén protegidos de la COVID-19

Estar físicamente activo puede ayudarlo a mantener una buena salud mental y física. Cuando salga de su casa para respirar aire fresco, es importante que tome todas las medidas de precaución necesarias durante la pandemia de la COVID-19.

A continuación le proporcionamos algunos consejos para garantizar su protección y la de los demás:

Quédese en su casa si está enfermo. No vaya al parque ni a la playa.

- Las personas con COVID-19 han informado una amplia variedad de síntomas. Los síntomas pueden aparecer entre 2 y 14 días después de la exposición al virus.
- Los síntomas más comunes incluyen:
 - Tos.
 - Falta de aliento o dificultad para respirar.
 - Fiebre.
 - Escalofríos.
 - Dolor muscular.
 - Dolor de garganta.
 - Pérdida nueva del gusto u olfato.
- Las personas que tienen o es probable que tengan COVID-19 no deben salir de su casa para realizar actividades recreativas.
- Para obtener más información, visite nyc.gov/health/coronavirus y busque "Symptoms and What to Do When Sick" (Síntomas y qué hacer si está enfermo).

Visite parques, playas u otros espacios al aire libre que estén cerca de su casa.

- Viajar distancias largas puede aumentar sus probabilidades de estar en contacto con una persona con COVID-19. También aumenta la aglomeración de personas en el transporte público y en las calles.

Mantenga la distancia.

- Mantenga una distancia de al menos 6 pies (dos metros) entre usted y los demás. Si no puede hacerlo, aléjese de esa área de la playa o del parque.

Utilice una cobertura facial.

- Una cobertura facial es cualquier papel o tela (como un pañuelo o una bufanda) bien asegurada que cubra su nariz y boca. Las coberturas faciales son una forma simple, pero importante de reducir la propagación de la enfermedad.
- Los neoyorquinos mayores de 2 años deben usar una cobertura facial cuando estén fuera de su casa si no pueden mantener una distancia de al menos 6 pies de las demás personas.
- Para obtener más información sobre las coberturas faciales, visite nyc.gov/facecoverings.

Practique una higiene personal saludable.

- Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos cada vez o use un desinfectante para manos a base de alcohol si no dispone de agua y el jabón.
- Cubra su boca y nariz con un pañuelo o con la manga cuando estornude o tosa. No use sus manos.
- No estreche las manos.
- Evite el contacto innecesario con superficies que se tocan con frecuencia, como las manijas de las puertas y los pasamanos.
- Para obtener información, visite nyc.gov/health/coronavirus y busque "Prevention and Groups at Higher Risk" (Prevención y grupos con mayor riesgo).

No se agrupe con otras personas.

- Evite agruparse con otras personas, excepto con aquellas que viven con usted. Si pasa tiempo con personas que no viven con usted, mantenga una distancia de al menos 6 pies.
- No invite a otros niños a jugar con sus hijos.

No participe en deportes organizados.

- Los deportes grupales, como el fútbol y el básquetbol, requieren que los atletas estén cerca, lo cual aumenta el riesgo de estar expuesto a la COVID-19.

No nade en las playas de la ciudad de Nueva York.

- Actualmente, no está permitido nadar en las playas de la ciudad de Nueva York. Está permitido caminar, correr y sentarse por breves periodos de tiempo.

Preguntas frecuentes**¿Están abiertos los parques de la ciudad de Nueva York?**

Sí. Para obtener más información, visite nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus.

¿Están abiertas las playas de la ciudad de Nueva York?

Actualmente, no está permitido nadar en las playas de la ciudad de Nueva York. Está permitido caminar, correr y sentarse por breves periodos de tiempo. Mantenga una distancia de al menos 6 pies de cualquier persona que no conviva con usted, siempre que sea posible. Debe llevar y usar una cobertura facial cuando no pueda mantener una distancia de al menos 6 pies de los demás. Para obtener más información, visite nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus.

¿Están abiertas las playas del estado de Nueva York?

El Estado de Nueva York abrirá algunas playas fuera de la ciudad de Nueva York el viernes 22 de mayo. En las playas que no estén en la ciudad de Nueva York, se permitirá el 50 % de su capacidad, o menos, y se aumentarán las medidas de precaución. Para obtener más detalles, visite parks.ny.gov/covid19.

¿Están abiertas las piscinas de la ciudad de Nueva York?

No. Las piscinas públicas de la ciudad y el estado de Nueva York están cerradas.

¿Están abiertos los parques de juegos de la ciudad de Nueva York?

No. Los parques de juego de la ciudad de Nueva York están cerrados hasta próximo aviso.

¿Qué debe hacer si necesita usar un medio de transporte público para realizar una actividad al aire libre?

Cuando sea posible, visite los parques y las playas que estén cerca de su casa. Para el uso de todos los tipos de transporte, tome las medidas de precaución generales para la COVID-19, como mantener una distancia de al menos 6 pies de los demás, usar una cobertura facial y practicar una higiene de las manos saludable. Los viajes grupales (también conocidos como "compartidos") no están permitidos.

¿Puedo hacer una barbacoa en el parque?

Las reuniones y las barbacoas están prohibidas y las áreas con parrillas están cerradas. Considere la posibilidad de llevar su propia comida y agua, como así también desinfectante para manos para usar cuando el agua y el jabón no estén disponibles. Para obtener más detalles, visite nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus.

¿Puedo hacer ejercicio en el parque?

Sí. Los parques de la ciudad de Nueva York son un gran lugar para caminar y hacer ejercicio. Si bien la actividad física individual o con las personas que viven con usted está permitida, los deportes en equipo (como el básquetbol, fútbol americano, sóftbol y fútbol) están prohibidos. Mantenga el distanciamiento físico de 6 pies con otras personas, inclusive cuando esté corriendo, caminando o andando en bicicleta.

¿Puedo llevar a mi perro a pasear al parque?

Sí. Los parques de la ciudad de Nueva York están abiertos para que los perros y sus dueños respiren aire fresco y hagan ejercicio. Todas las normas relativas al uso de la correa siguen vigentes. Cuando pasee a su perro, mantenga una distancia de al menos 6 pies de los demás. Los parques para perros de la ciudad siguen cerrados hasta próximo aviso. Para obtener más detalles, visite nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus.

Recursos

- Para obtener más información sobre los servicios de los parques de la ciudad de Nueva York, visite nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus.
- Para obtener más información sobre los servicios de los parques del estado de Nueva York, visite parks.ny.gov/covid19.
- Para obtener más información sobre las visitas a parques e instalaciones recreativas, visite cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/visitors.html.