



Pagbisita sa mga Parke at Beach sa Lungsod ng New York: Pagprotekta sa Iyong Sarili at Iba Pa Mula sa COVID-19

Ang pananatiling pisikal na aktibo ay maaaring magpanatili sa iyong isip at katawan na malusog. Kapag lumalabas para sa sariwang hangin, mahalaga na gawin ang mga idinagdag na pag-iingat sa panahon ng nagpapatuloy na pandemya ng COVID-19.

Narito ang ilang tip upang tumulong na protektahan ang iyong sarili at iba pa:

Manatili sa bahay kung nararamdaman mong may sakit ka. Huwag pumunta sa parke o beach.

- Nag-ulat ang mga tao na may COVID-19 ng isang malawak na hanay ng mga sintomas. Maaaring lumitaw ang mga sintomas ng dalawa hanggang 14 araw pagkatapos mahawa sa virus.
- Kabilang sa mga karaniwang iniulat na sintomas ang:
 - Ubo
 - Kakapusan ng hininga (kahirapan sa paghinga)
 - Lagnat
 - Mga pangangaligkig
 - Pananakit ng kalamnan
 - Pamamaga ng lalamunan
 - Panibagong pagkawala ng panlasa o pang-amoy
- Hindi dapat umalis sa bahay ang mga taong may o maaaring may COVID-19 para sa mga paglililiwaliw.
- Para sa higit na impormasyon, bisitahin ang nyc.gov/health/coronavirus at tingnan ang “Symptoms and What to Do When Sick” (Mga Sintomas at Kung Ano ang Gagawin Kapag May Sakit).

Bisitahin ang mga parke, beach o iba pang bukas na lugar na malapit sa iyong bahay.

- Maaaring palakihin ang iyong tsansa na makipagkontak sa isa na may COVID-19 ang pagbiyahe nang malayuan. Pinalalala nito ang umpukan sa pampublikong transportasyon at sa mga kalye.

Panatilihin ang iyong distansiya.

- Magpanatili ng hindi bababa sa 6 feet na layo sa pagitan mo at ng iba. Kung hindi kayang gawin ito, umalis sa lugar na iyan ng beach o parke.

Magsuot ng pantakip sa mukha.

- Ang isang pantakip sa mukha ay anumang mahigpit na papel o tela gaya ng bandana o scarf na natatakpan ang iyong ilong at bibig. Ang mga pantakip sa mukha ay isang simple ngunit mahalagang paraan upang bawasan ang transmisyong ng sakit.

- Ang mga New Yorker na mahigit 2 taon ang edad ay kinakailangang magsuot ng isang pantakip sa mukha kapag nasa labas ng bahay kung hindi sila maaaring magpanatili ng hindi bababa sa 6 feet na distansiya mula sa iba.
- Para sa higit na impormasyon tungkol sa mga pantakip sa mukha, bisitahin ang nyc.gov/facecoverings.

Gawin ang malusog na personal na kalinisan.

- Hugasan ang iyong mga kamay nang madalas ng sabon at tubig nang hindi bababa sa 20 segundo sa bawat pagkakataon o gumamit ng hand sanitizer na may alkohol kapag walang sabon at tubig.
- Takpan ang iyong ilong at bibig gamit ang tisyu o manggas ng suot na damit kapag bumabahing o umuubo. Huwag gamitin ang iyong mga kamay.
- Huwag makipagkamay.
- Iwasan ang hindi kinakailangang pagkontak sa mga madalas na hinahawakang ibabaw tulad ng mga knob ng pinto at mga barindilyas.
- Para sa higit na impormasyon, bisitahin ang nyc.gov/health/coronavirus at tingnan ang “Prevention and Groups at Higher Risk” (Pag-iwas at mga Grupo na Nasa Mas Mataas na Peligro).

Huwag sumama sa pagtitipon ng mga grupo.

- Iwasan ang pagtitipon kasama ang iba malibang mga miyembro ng sambahayan. Tuwing gumugugol ng oras sa mga tao na hindi bahagi ng iyong sambahayan, magpanatili ng hindi bababa 6 feet na distansiya.
- Huwag magtakda ng mga petsa ng paglalaro para sa mga bata.

Huwag lumahok sa mga organisadong palakasan.

- Nangangailangan ang mga palakasan na panggrupo tulad ng soccer at basketball ng mga atleta na malapit sa isa't isa na nagpapatindi sa peligro na mahawa sa COVID-19.

Huwag lumangoy sa mga beach ng NYC.

- Kasalukuyang sarado ang mga beach ng Lungsod ng New York para sa paglangoy. Pinapayagan ang paglalakad, pagtakbo at pag-upo sa mga maikling panahon.

Madalas na Itinatanong

Bukas ba ang mga parke ng NYC?

Oo. Para sa higit na impormasyon, bisitahin ang nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus.

Bukas ba ang mga beach ng NYC?

Kasalukuyang sarado ang mga beach ng NYC para sa paglangoy. Pinapayagan ang paglalakad, pagtakbo at pag-upo sa mga hindi matagal na panahon. Magpanatili ng hindi bababa sa 6 feet

na distansiya mula sa sinuman na hindi miyembro ng iyong sambahayan tuwing maaari. Dapat dalhin at isuot ang mga pantakip sa mukha tuwing hindi mo maaaring magpanatili ng hindi bababa sa 6 feet na distansiya mula sa iba. Para sa higit na impormasyon, bisitahin ang nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus.

Bukas ba ang mga beach ng Estado ng New York (NYS)?

Bubuksan ng NYS ang ilang beach sa labas ng NYC sa Biyernes, Mayo 22. Tatakbo ang mga beach na hindi NYC sa 50% kapasidad o mas mababa at may mga tuminding pag-iingat. Para sa mga detalye, bisitahin ang parks.ny.gov/covid19.

Bukas ba ang mga pool ng NYC?

Hindi. Sarado ang mga pampublikong pool ng NYC at NYS.

Bukas ba ang mga playground ng NYC?

Hindi. Sarado ang mga playground ng NYC hanggang sa susunod na abiso.

Ano ang dapat kong gawin kung kailangan mong sumakay sa pampublikong transportasyon upang pumunta sa outdoor na aktibidad?

Tuwing maaari, bisitahin ang mga parke at beach na malapit sa iyong bahay. Para sa lahat ng mga uri ng transportasyon, sundin ang mga pangkalahatang pag-iingat sa pag-iwas ng COVID-19 tulad ng pagpapanatili ng hindi bababa sa 6 feet sa iba, pagsusuot ng pantakip sa mukha at pagsasagawa ng malusog na kalinisan sa kamay. Hindi pinapahintulutan ang mga group ride (tinatawag din na mga “shared” o “pooled” na ride).

Maaari ba akong mag-barbecue sa parke?

Ang mga pagtitipon at pagba-barbecue ay ipinagbabawal at ang mga lugar na ihawan ay sarado. Isaalang-alang na dalhin ang iyong sariling pagkain at tubig pati ang hand sanitizer upang gamitin kapag walang sabon at tubig. Para sa mga detalye, bisitahin ang nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus.

Maaari ba akong mag-ehersisyo sa parke?

Oo. Ang mga parke ng NYC ay isang magandang lugar upang maglakad at mag-ehersisyo. Habang ang pag-eehersisyo nang mag-isa o kasama ng mga miyembro ng sambahayan ay PINAPAYAGAN, ang mga team na palakasan (tulad ng basketball, football, softball at soccer) ay hindi. Magpanatili ng pisikal na distansiya kasama ang pagpapanatili ng 6 feet sa iba habang tumatakbo, naglalakad at nagbibisikleta.

Maaari ko bang dalhin ang aking aso sa parke?

Oo. Bukas sa mga aso at may-ari ng mga alagang hayop ang mga parke ng NYC upang lumanghap ng sariwang hangin at mag-ehersisyo. Lahat ng mga alituntunin sa pagpaparaya sa mga alagang hayop na walang tali ay ilalapat pa rin. Kapag pinalalakad ang iyong aso, magpanatili ng hindi bababa sa 6 feet sa iba. Ang mga karera ng aso sa lungsod ay sarado

hanggang sa susunod na abiso. Para sa mga detalye, bisitahin ang nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus.

Mga Rekurso

- Para sa higit na impormasyon sa mga serbisyo ng parke sa NYC, bisitahin ang nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus.
- Para sa higit na impormasyon sa mga serbisyo ng parke sa NYS, bisitahin ang parks.ny.gov/covid19.
- Para sa higit na gabay kapag bumibisita sa mga parke at mga pasilidad sa paglililiwaliw, bisitahin ang cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/visitors.html.

Maaaring baguhin ng Kagawaran ng Kalusugan ng Lungsod ng New York ang mga rekomendasyon habang nagbabago ang sitwasyon.

5.22.20