

## การเข้าใช้บริการสวนสาธารณะและชายหาดในเมืองนิวยอร์ก:

### ป้องกันตัวเองและคนอื่นจากโรคโควิด-19

การกำลังกายอย่างสม่ำเสมอช่วยให้ร่างกายและจิตใจของคุณแข็งแรง เมื่อคุณออกมาเสี่ยงกับนอกบ้านเพื่อสูดอากาศบริสุทธิ์ เป็นเรื่องสำคัญที่คุณต้องมีการป้องกันตัวเพิ่มเนื่องจากการระบาดใหญ่โควิด-19 ที่ยังคงเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง

นี่คือคำแนะนำบางอย่างที่จะช่วยป้องกันตัวเองและคนอื่น

#### อยู่บ้านหากคุณรู้สึกป่วย: อย่าไปสวนสาธารณะหรือชายหาด

- คนที่เป็นโรคโควิด-19 มีรายงานว่ามีอาการกว้างมาก โดยอาจเริ่มมีอาการได้ตั้งแต่วันที่ 2-14 หลังจากสัมผัสกับเชื้อไวรัส
- อาการแสดงของโรคที่ได้รับการรายงานว่าพบบ่อย ได้แก่:
  - ไอ
  - ปวดกล้ามเนื้อ
  - หายใจไม่เต็มหรือหายใจลำบาก
  - เจ็บคอ
  - ไข้
  - สูญเสียการรับรสและการดมกลิ่นที่เพิ่งเป็น
  - นานาสัน
- คนที่เป็นหรืออาจจะเป็นโรคโควิด-19 ไม่ควรออกนอกบ้านเพื่อไปทำกิจกรรมสันทนาการ
- สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาดูที่ [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) และมองหา “Symptoms and What to Do When Sick” (อาการและสิ่งที่ต้องทำเมื่อป่วย)

#### ใช้บริการสวนสาธารณะ, ชายหาด หรือพื้นที่เปิดอื่น ๆ ที่อยู่ใกล้บ้าน

- การเดินทางเป็นระยะทางไกล ๆ สามารถเพิ่มความเสี่ยงที่จะเข้าไปสัมผัสกับผู้ที่เป็โรคโควิด-19 และยังเพิ่มความแออัดให้กับการขนส่งสาธารณะและถนน

#### รักษาระยะห่างของคุณ

- รักษาระยะห่างอย่างน้อย 6 ฟุตระหว่างตนเองและผู้อื่น ถ้าคุณไม่สามารถทำได้ ให้ออกจากชายหาดหรือสวนสาธารณะบริเวณนั้น

## ใส่ผ้าปิดหน้า

- ผ้าปิดหน้าหมายถึงสิ่งที่สามารถปกปิดจมูกและปากของคุณอย่างมิดชิด ซึ่งอาจเป็นได้ทั้งกระดาษหรือผ้า เช่น ผ้าผูกผมหรือผ้าพันคอ ผ้าปิดหน้าเป็นวิธีที่ง่ายแต่มีความสำคัญในการลดการติดต่อของโรค
- ชาวนิวยอร์กที่มีอายุตั้งแต่ 2 ปีขึ้นไปมีความจำเป็นต้องใส่ผ้าปิดหน้าเมื่อออกจากบ้านถ้าไม่สามารถรักษาระยะห่างอย่างน้อย 6 ฟุตจากคนอื่นได้
- สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับผ้าปิดหน้ากรุณาดูที่ [nyc.gov/facecoverings](https://nyc.gov/facecoverings)

## รักษาสุขอนามัยส่วนตัว

- ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่และน้ำทุกครั้งนานอย่างน้อย 20 วินาทีทุกครั้ง หรือใช้น้ำยาฆ่าเชื้อที่มีแอลกอฮอล์เป็นส่วนประกอบในกรณีที่ไม่มีสบู่และน้ำ
- ปิดปากและจมูกของคุณด้วยทิชชูหรือแขนเสื้อเมื่อคุณจามหรือไอ อย่าใช้มือ
- อย่าจับมือ
- หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับพื้นผิวที่ต้องมีการสัมผัสบ่อย ๆ โดยไม่จำเป็นเช่นลูกบิดประตู หรือราวจับต่าง ๆ
- สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาดูที่ [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) และมองหา “Prevention and Groups at Higher Risk” (การป้องกันและกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูง)

## อย่ารวมกลุ่มกัน

- หลีกเลี่ยงการรวมกลุ่มกับผู้อื่นนอกเว้นสมาชิกที่อยู่ร่วมบ้าน เมื่อไหร่ก็ตามที่ใช้เวลาร่วมกับคนที่ไม่ได้อยู่ร่วมบ้านกัน ให้รักษาระยะห่างอย่างน้อย 6 ฟุต
- อย่างนั้ดเด็ก ๆ มาเล่นด้วยกัน

## อย่าเข้าร่วมการจัดกิจกรรมกีฬา

- กีฬาที่เล่นเป็นกลุ่มเช่นซอคเกอร์ หรือบาสเกตบอล ที่จำเป็นต้องให้นักกีฬาอยู่ใกล้กันจะทำให้เพิ่มความเสี่ยงในการสัมผัสกับ โควิด-19

## อย่าว่ายน้ำที่ชายหาดเมืองนิวยอร์ก

- ขณะนี้ชายหาดเมืองนิวยอร์กไม่เปิดให้ว่ายน้ำ อนุญาตให้เดิน, วิ่ง หรือนั่งเล่นระยะสั้น ๆ

## คำถามที่พบบ่อย

### สวนสาธารณะเมืองนิวยอร์กเปิดหรือไม่?

เปิด สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาดูที่ [nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus](https://nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus)

### ชายหาดเมืองนิวยอร์กเปิดหรือไม่?

ขณะนี้ชายหาดเมืองนิวยอร์กไม่เปิดให้ว่ายน้ำ อนุญาตให้เดิน, วิ่ง หรือนั่งเล่นระยะสั้น ๆ โดยรักษาระยะห่างอย่างน้อย 6 ฟุตจากใครก็ตามที่ไม่ใช่สมาชิกที่อยู่ร่วมบ้านทุกเมื่อที่ทำได้

ควรรักษาผ้าปิดหน้าไปและใส่ทุกครั้งเมื่อคุณไม่สามารถรักษาระยะห่างอย่างน้อย 6 ฟุตจากคนอื่นได้ สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาดูที่ [nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus](https://nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus)

### ชายหาดรัฐนิวยอร์ก (NYS) เปิดหรือไม่?

รัฐนิวยอร์กจะเปิดชายหาดนอกเมืองนิวยอร์กเป็นบางหาดในวันศุกร์ที่ 22 พฤษภาคม

โดยชายหาดนอกเมืองนิวยอร์กจะเปิดบริการเพียงแค่ 50% หรือน้อยกว่าและมีการป้องกันที่เข้มงวดกว่า สำหรับรายละเอียด กรุณาดูที่ [parks.ny.gov/covid19](https://parks.ny.gov/covid19)

### สระว่ายน้ำเมืองนิวยอร์กเปิดหรือไม่?

ไม่ สระว่ายน้ำทั้งของเมืองและรัฐนิวยอร์กปิดให้บริการ

### สนามเด็กเล่นเมืองนิวยอร์กเปิดหรือไม่?

ไม่ สนามเด็กเล่นเมืองนิวยอร์กปิดจนกว่าจะมีประกาศเพิ่มเติม

### คุณควรทำอะไรถ้าจำเป็นต้องใช้บริการขนส่งสาธารณะเพื่อไปทำกิจกรรมกลางแจ้ง?

ถ้าทำได้ ให้ใช้บริการขนส่งสาธารณะและชายหาดที่ใกล้บ้านคุณ

สำหรับการใช้บริการขนส่งทุกชนิดให้ปฏิบัติตามมาตรการเฝ้าระวังป้องกัน

โรคโควิด-19 ทั่วไป เช่นรักษาระยะห่างอย่างน้อย 6 ฟุตจากคนอื่น, ใส่ผ้าปิดหน้า และรักษาสุขอนามัยของมือ

ไม่อนุญาตให้เดินทางเป็นกลุ่ม (หรือเรียกอีกอย่างว่าการเดินทาง “รวม” หรือ “แชร์”)

### ฉันสามารถปิ้งย่างอาหารในสวนสาธารณะได้หรือไม่?

ไม่อนุญาตให้รวมกลุ่มหรือปิ้งย่างอาหาร และบริเวณปิ้งย่างอาหารก็ปิดเช่นกัน ให้พิจารณานำอาหารและน้ำมาเอง รวมทั้งนำน้ำยาทำความสะอาดมือมาด้วยเพื่อใช้เมื่อไม่มีน้ำและสบู่ให้ใช้ สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาดูที่

[nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus](https://nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus)

### ฉันสามารถออกกำลังกายในสวนสาธารณะได้หรือไม่?

ได้ สวนสาธารณะเมืองนิวยอร์กเป็นสถานที่ซึ่งเหมาะสมมากในการเดินและออกกำลังกาย

การออกกำลังกายตามลำพังหรือกับสมาชิกที่อยู่ร่วมบ้านนั้นสามารถทำได้ แต่ไม่อนุญาตให้เล่นกีฬาเป็นทีม (เช่น บาสเกตบอล, ฟุตบอล, ซอฟต์บอล หรือซอกเกอร์) โดยรักษาระยะห่างทางกาย รวมทั้งการอยู่ห่างจากคนอื่นอย่างน้อย 6 ฟุตขณะวิ่ง, เดิน หรือขี่จักรยาน

## ฉันสามารถพาสุนัขไปสวนสาธารณะได้หรือไม่?

ได้ สวนสาธารณะเมืองนิวยอร์กเปิดให้สุนัขและเจ้าของสามารถสูดอากาศบริสุทธิ์และออกกำลังกายได้

กฎการไม่ใช้สายจูงทั้งหมดยังคงใช้ปฏิบัติอยู่ เมื่อคุณพาสุนัขมาเดินให้รักษาระยะห่าง 6 ฟุตจากคนอื่นเสมอ

บริเวณสำหรับสุนัขขังยังคงปิดจนกว่าจะมีประกาศเพิ่มเติม สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาดูที่ [nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus](https://nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus)

## แหล่งให้บริการ

- สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการให้บริการสวนสาธารณะเมืองนิวยอร์ก กรุณาดูที่ [nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus](https://nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus)
- สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการให้บริการสวนสาธารณะรัฐนิวยอร์ก กรุณาดูที่ [parks.ny.gov/covid19](https://parks.ny.gov/covid19)
- สำหรับคำแนะนำเมื่อไปสวนสาธารณะและสถานที่ให้บริการสันทนาการต่าง ๆ กรุณาดูที่ [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/visitors.html](https://cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/visitors.html)

กรมอนามัยแห่งเมืองนิวยอร์กอาจเปลี่ยนแปลงคำแนะนำตามการเปลี่ยนแปลงของสถานการณ์

5.22.20