

نیو یارک سٹی میں پارکس اور ساحلوں پر جانا: اپنے آپ اور دوسروں کو COVID-19 سے محفوظ رکھیں

جسمانی طور پر متحرک رہنے سے آپ کا دماغ اور جسم تندرست رہ سکتا ہے۔ جب آپ تازہ ہوا کے لیے باہر کا رخ کرتے ہیں تو یہ ضروری ہے کہ آپ COVID-19 کی عالمگیر وباء کے دوران احتیاطی تدابیر اختیار کریں۔

اپنے اور دوسروں کے تحفظ میں مدد کے لیے مندرجہ ذیل کچھ نکات ہیں:

- اگر آپ بیمار محسوس کر رہے ہیں تو گھر پر ہی رہیں۔ پارک یا ساحل سمندر پر مت جائیں۔
- COVID-19 میں مبتلا افراد میں وسیع پیمانے پر علامات کی اطلاع ہے۔ وائرس کی زد میں آنے کے 2 سے 14 دن بعد علامات ظاہر ہو سکتی ہیں۔
- عام طور پر بتائی گئی علامات میں شامل ہیں:
 - کھانسی
 - سانس پھولنا یا سانس لینے میں دشوری
 - سردی لگنا
 - بخار
 - پٹھوں میں درد
 - گلے میں خراش
 - چکھنے یا سونگھنے کی حس میں نئی کمی
- جن لوگوں کو COVID-19 ہے یا ہوسکتا ہے ان کو تفریحی سرگرمیوں کے لیے گھر سے باہر نہیں نکلنا چاہیے۔
- مزید معلومات کے لیے [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) ملاحظہ کریں اور "Symptoms and What to Do When Sick" (علامات اور بیمار ہونے پر کیا کریں) تلاش کریں۔

ان پارکس، ساحل یا دوسرے کھلے علاقوں میں جانیں جو آپ کے گھر کے قریب ہیں۔

- لمبے فاصلے کا سفر آپ کے کسی ایسے شخص کے ساتھ رابطے میں آنے کا امکان بڑھا سکتا ہے جس کو COVID-19 ہے۔ اس سے پبلک ٹرانسپورٹ اور گلیوں میں بھیڑ بھی بڑھتی ہے۔

اپنا فاصلہ قائم کریں۔

- اپنے اور دوسروں کے درمیان کم از کم 6 فٹ کا فاصلہ قائم رکھیں۔ اگر آپ ایسا کرنے سے قاصر ہیں تو ساحل یا پارک کے اس علاقے سے نکل آئیں۔

چہرے کا نقاب پہنیں۔

- چہرے کا نقاب کوئی بھی اچھی طرح سے محفوظ کاغذ یا کپڑا ہوتا ہے جیسے بندھنا یا اسکارف جو آپ کے ناک اور منہ کو ڈھانپتا ہے۔ چہرے کے نقاب بیماری کی منتقلی کو کم کرنے کا ایک آسان لیکن اہم طریقہ ہیں۔
- 2 سال سے زیادہ عمر کے نیو یارک کے باشندوں کو گھر سے باہر چہرے پر نقاب کرنے کی ضرورت ہوتی ہے اگر وہ دوسروں سے کم از کم 6 فٹ کا فاصلہ برقرار نہیں رکھ سکتے ہیں۔
- چہرے کے نقابوں کے بارے میں مزید معلومات کے لیے [nyc.gov/facecoverings](https://www.nyc.gov/facecoverings) ملاحظہ کریں۔

صحت مند ذاتی حفظان صحت پر عمل کریں۔

- اپنے ہاتھوں کو اکثر، ہر بار کم از کم 20 سیکنڈ کے لیے صابن اور پانی سے دھویں یا صابن اور پانی دستیاب نہ ہونے پر الکحل پر مبنی ہینڈ سینیٹائزر استعمال کریں۔
- کھانستے یا چھینکتے وقت اپنے ناک اور منہ کو ٹشو یا آستین سے ڈھانپیں۔ اپنے ہاتھوں کا استعمال مت کریں۔
- ہاتھوں سے مصافحہ مت کریں۔

- اکثر چھوٹی جانے والی سطحوں، جیسے دروازے کے دستے اور ہاتھوں کے سہارے کے لیے جنگلوں کے ساتھ غیر ضروری رابطے سے پرہیز کریں۔
- مزید معلومات کے لیے [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) ملاحظہ کریں اور "Prevention and Groups at Higher Risk" (روک تھام اور اعلیٰ خطرے والے گروپس) تلاش کریں۔

گروپوں کی صورت میں مت اکٹھے ہوں۔

- اہل خانہ کے ارکان کے علاوہ دوسروں کے ساتھ اکٹھے ہونے سے گریز کریں۔ جب بھی ایسے لوگوں کے ساتھ وقت گزاریں جو آپ کے گھرانے سے نہیں ہیں تو کم از کم 6 فٹ کی دوری برقرار رکھیں۔
- بچوں کے لیے پلے ڈیٹس نہ رکھیں۔

منظم شدہ کھیلوں میں حصہ نہ لیں۔

- گروپ کی صورت میں کھیلے جانے والے کھیل جیسے ساکر اور باسکٹ بال کے لیے ایتھلیٹوں کو قریب تر رہنا پڑتا ہے جس سے COVID-19 کی زد میں ہونے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

NYC کے ساحلوں پر تیراکی نہ کریں۔

- نیو یارک سٹی کے ساحل اس وقت تیراکی کے لیے بند ہیں۔ مختصر دورانیے کے لیے چلنے، دوڑنے اور بیٹھنے کی اجازت ہے۔

عمومی سوالات

کیا NYC کے پارکس کھلے ہیں؟

جی ہاں۔ مزید معلومات کے لیے [nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus](https://www.nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus) ملاحظہ کریں۔

کیا NYC کے ساحل کھلے ہیں؟

NYC کے ساحل اس وقت تیراکی کے لیے بند ہیں۔ مختصر دورانیے کے لیے چلنے، دوڑنے اور بیٹھنے کی اجازت ہے۔ جب بھی ممکن ہو ہر اس شخص سے کم از کم 6 فٹ کی دوری برقرار رکھیں جو آپ کے گھرانے کا رکن نہیں ہے۔ جب بھی آپ دوسروں سے کم سے کم 6 فٹ کا فاصلہ برقرار نہیں رکھ سکتے تو چہرے کے نقاب کو لانا اور پہنا جانا چاہیے۔ مزید معلومات کے لیے [nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus](https://www.nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus) ملاحظہ کریں۔

کیا نیویارک اسٹیٹ (NYS) کے ساحل کھلے ہیں؟

22 مئی، بروز جمعہ سے NYS کچھ ساحل کھول دے گا جو NYC سے باہر ہیں۔ غیر NYC ساحل 50 فیصد یا اس سے کم گنجائش پر کام کریں گے اور سخت احتیاطی تدابیر لاگو ہوں گی۔ تفصیلات کے لیے [parks.ny.gov/covid19](https://www.parks.ny.gov/covid19) ملاحظہ کریں۔

کیا NYC کے پُل کھلے ہیں؟

نہیں۔ NYC اور NYS کے عوامی پُل بند ہیں۔

کیا NYC کے کھیل کے میدان کھلے ہیں؟

نہیں۔ NYC کے کھیل کے میدان مزید نوٹس تک بند ہیں۔

اگر آپ کو گھر سے باہر سرگرمیوں میں جانے کے لیے پبلک ٹرانسپورٹ کی ضرورت ہو تو آپ کو کیا کرنا چاہیے؟ جب بھی ممکن ہو ان پارکس اور ساحلوں پر جائیں جو آپ کے گھر کے قریب ہیں۔ ہر طرح کی ٹرانسپورٹ کے لیے، COVID-19 سے بچاؤ کی عمومی احتیاطی تدابیر پر عمل کریں، جیسے دوسروں سے کم از کم 6 فٹ کے فاصلے کو

برقرار رکھنا، چہرے پر نقاب پہننا، اور ہاتھوں کی صحتمند حفظان صحت پر عمل کرنا۔ گروپ کی صورت میں سواریوں (جن کو "مشترکہ" پُولڈ" سواریاں بھی کہا جاتا ہے) کی اجازت نہیں ہے۔

کیا میں پارک میں باربی کیو کر سکتا ہوں؟

اجتماعات اور باربی کیو کرنا ممنوع ہے، اور گریننگ والے مقامات بند ہیں۔ اپنا کھانا اور پانی ساتھ لے کر جانے پر غور کریں، اور ساتھ ہی ہینڈ سینیٹائزر کو اس وقت استعمال کے لیے ساتھ رکھنے پر بھی غور کریں جب آپ صابن اور پانی دستیاب نہیں ہیں۔ تفصیلات کے لیے nycgovparks.org/about/health-and-sightty-guide/coronavirus ملاحظہ کریں۔

کیا میں پارک میں ورزش کر سکتا ہوں؟

جی ہاں۔ چلنے اور ورزش کرنے کے لیے NYC پارکس ایک بہترین جگہ ہیں۔ جبکہ تن تنہا یا گھرانے کے ارکان کے ساتھ ورزش کرنا ٹھیک ہے، ٹیم کی صورت میں کھیلے جانے والے کھیلوں (جیسے باسکٹ بال، فٹ بال، سافٹ بال اور ساکر) کی اجازت نہیں ہے۔ جسمانی فاصلہ برقرار رکھیں، بشمول بھاگنے، چلنے اور سائیکل چلاتے وقت دوسروں سے کم از کم 6 فٹ رکھنا۔

کیا میں اپنے کتے کو پارک میں لے جا سکتا ہوں؟

جی ہاں۔ تازہ ہوا حاصل اور ورزش کرنے کے لیے NYC کے پارکس کتوں اور پالتو جانوروں کے مالکان کے لیے کھلے ہیں۔ پٹا کھولنے سے متعلق ضوابط ابھی بھی لاگو ہوں گے۔ اپنے کتے کو سیر کروانے وقت دوسروں سے کم از کم 6 فٹ کے فاصلے پر رہیں۔ مزید اطلاع تک سٹی ڈاگ رنز بند ہیں۔ تفصیلات کے لیے nycgovparks.org/about/health-and-sightty-guide/coronavirus ملاحظہ کریں۔

وسائل

- NYC پارکس کی خدمات کے بارے میں مزید معلومات کے لیے nycgovparks.org/about/health-and-sightty-guide/coronavirus ملاحظہ کریں۔
- NYS پارک خدمات کے بارے میں مزید معلومات کے لیے parks.ny.gov/covid19 ملاحظہ کریں۔
- پارکس اور تفریحی سہولیات پر تشریف لے جاتے وقت مزید رہنمائی کے لیے cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/visitors.html ملاحظہ کریں۔

5.22.20

صورتحال کے ارتقاء کو دیکھتے ہوئے NYC محکمہ صحت سفارشات تبدیل کر سکتا ہے۔