

Tham Quan Công Viên và Bãi Biển ở Thành Phố New York: Bảo Vệ Bản Thân Bạn Và Những Người Khác Khỏi Bệnh COVID-19

Việc duy trì hoạt động thể chất có thể giữ cho tâm trí và cơ thể bạn khỏe mạnh. Khi mạo hiểm ra ngoài để có không khí trong lành, điều quan trọng là bạn phải thực hiện thêm các biện pháp phòng ngừa trong đại dịch COVID-19 đang diễn ra.

Sau đây là một vài lời khuyên giúp bảo vệ bản thân bạn và người khác:

Ở nhà nếu bạn cảm thấy bệnh. Đừng đi đến công viên hay bãi biển.

- Những người mắc bệnh COVID-19 đã báo cáo một loạt các triệu chứng. Các triệu chứng có thể xuất hiện từ 2-14 ngày sau khi tiếp xúc với vi-rút .
- Các triệu chứng thường được báo cáo bao gồm:
 - Ho
 - Hụt hơi hay khó thở
 - Sốt
 - Ớn lạnh
 - Đau cơ
 - Đau họng
 - Mờ mắt vị giác hoặc khứu giác
- Những người đã nhiễm hoặc có thể nhiễm COVID-19 không nên rời khỏi nhà để tham gia các hoạt động giải trí.
- Để biết thêm thông tin, hãy truy cập nyc.gov/health/coronavirus và tìm “Symptoms and What to Do When Sick” (Các Triệu Chứng và Những Việc Cần Làm Khi Bệnh.)”

Tham quan công viên, bãi biển hoặc các khu vực mở khác gần nhà của bạn.

- Đi du lịch xa có thể tăng cơ hội tiếp xúc với người bị nhiễm COVID-19. Nó cũng gia tăng sự đông đúc trên giao thông công cộng và đường phố.

Giữ khoảng cách.

- Duy trì khoảng cách ít nhất 6 foot (1.8 mét) giữa bạn với người khác. Nếu bạn không thể làm như vậy, hãy rời khỏi khu vực bãi biển hoặc công viên.

Đeo đồ che mặt.

- Đồ che mặt có thể là bất kỳ mảnh giấy hoặc mảnh vải nào được buộc chặt (như khăn tay lớn hoặc khăn quàng cổ) che miệng và mũi của bạn. Che mặt là một cách đơn giản nhưng quan trọng để giảm lây truyền bệnh.
- Người New York trên 2 tuổi bắt buộc phải đeo đồ che mặt khi ở ngoài nhà nếu họ không thể duy trì khoảng cách ít nhất 6 foot (1,8 mét) với người khác.
- Để biết thêm thông tin về đồ che mặt, hãy truy cập nyc.gov/facecoverings.

Thực hành vệ sinh cá nhân khỏe mạnh.

- Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước ít nhất 20 giây mỗi lần, hoặc sử dụng chất khử trùng tay chứa cồn khi không có xà phòng và nước.

- Che mũi và miệng của bạn bằng khăn giấy hoặc tay áo khi hắt hơi hoặc ho. Không sử dụng tay của quý vị.
- Không bắt tay.
- Tránh tiếp xúc không cần thiết với các bề mặt thường xuyên được chạm vào, chẳng hạn như tay nắm cửa và tay vịn.
- Để biết thêm thông tin, hãy truy cập nyc.gov/health/coronavirus và tìm “Prevention and Groups at Higher Risk” (“Phòng Ngừa và Các Nhóm Có Nguy Cơ Cao Hơn.”)

Không tụ tập thành nhóm.

- Tránh tụ tập với người khác, ngoại trừ các thành viên trong gia đình. Bất cứ khi nào dành thời gian với những người không ở trong gia đình bạn, hãy duy trì khoảng cách ít nhất 6 foot (1,8 mét).
- Không nên có những ngày chơi dành cho trẻ em.

Không tham gia vào các môn thể thao có tổ chức.

- Các môn thể thao nhóm như bóng đá và bóng rổ đòi hỏi các vận động viên phải ở gần nhau, điều này làm tăng nguy cơ tiếp xúc với COVID-19.

Không bơi ở các bãi biển ở NYC.

- Các bãi biển ở thành phố New York hiện đang đóng không cho bơi lội. Được phép đi bộ, chạy bộ và ngồi trong một thời gian ngắn.

Các Câu Hỏi Thường Gặp

Các công viên ở NYC có mở cửa không?

Có. Để biết thêm thông tin, hãy truy cập nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus.

Các bãi biển ở NYC có mở cửa không?

Các bãi biển ở NYC hiện đang đóng cửa không cho bơi lội. Được phép đi bộ, chạy bộ và ngồi trong một thời gian ngắn. Duy trì khoảng cách ít nhất 6 foot (1,8 mét) với bất kỳ ai không phải là thành viên trong gia đình bạn bất cứ khi nào có thể. Đồ che mặt phải được đem theo và đeo bất cứ khi nào bạn không thể duy trì khoảng cách ít nhất 6 foot (1,8 mét) với những người khác. Để biết thêm thông tin, hãy truy cập nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus.

Các bãi biển ở Tiểu Bang New York (NYS) có mở cửa không?

NYS sẽ mở cửa một số bãi biển bên ngoài NYC vào thứ Sáu, ngày 22 tháng 5. Các bãi biển không thuộc NYC sẽ hoạt động với công suất 50% trở xuống và có các biện pháp phòng ngừa cao. Để biết chi tiết, hãy truy cập parks.ny.gov/covid19.

Các hồ bơi ở NYC có mở cửa không?

Không. Hồ bơi công cộng ở NYC và NYS đã đóng cửa.

Các sân chơi ở NYC có mở cửa không?

Không. Các sân chơi ở NYC đã đóng cửa cho đến khi có thông báo mới.

Bạn nên làm gì nếu bạn cần đi phương tiện giao thông công cộng để đến một hoạt động ngoài trời?

Bất cứ khi nào có thể, hãy đến thăm các công viên và bãi biển gần nhà của bạn. Đối với tất cả các loại phương tiện giao thông, hãy tuân theo các biện pháp phòng ngừa chung COVID-19, chẳng hạn như duy trì ít nhất 6 foot (1,8 mét) với người khác, đeo đồ che mặt và thực hành vệ sinh tay khỏe mạnh. Không được phép đi theo nhóm (còn được gọi là các chuyến đi “chung” (shared) hoặc “đi cùng” (“pooled”)).

Tôi có thể nướng thịt trong công viên không?

Tự hợp và nướng thịt đều bị cấm, và các khu vực nướng đều đã đóng cửa. Cân nhắc mang theo thức ăn và nước của riêng bạn, cũng như chất khử trùng tay để sử dụng khi không có xà phòng và nước. Để biết chi tiết, hãy truy cập nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus.

Tôi có thể tập thể dục trong công viên không?

Có. Các công viên ở NYC là một nơi tuyệt vời để đi bộ và tập thể dục. Trong khi có thể tập thể dục một mình hoặc với các thành viên trong gia đình, các môn thể thao đồng đội (như bóng rổ, bóng bầu dục, bóng chày và bóng đá) đều không được phép. Duy trì khoảng cách vật lý, bao gồm giữ khoảng cách ít nhất 6 foot (1,8 mét) với người khác trong khi chạy bộ, đi bộ và đi xe đạp.

Tôi có thể dẫn chó của tôi đến công viên không?

Có. Các công viên ở NYC mở cửa cho chó và chủ vật nuôi để có được không khí trong lành và tập thể dục. Tất cả các luật lệ bắt buộc chó đeo mắc xích vẫn áp dụng. Khi dắt chó đi dạo, hãy giữ khoảng cách với người khác ít nhất 6 foot (1,8 mét). Các công viên cho chó chạy nhảy đều đóng cửa cho đến khi có thông báo mới. Để biết chi tiết, hãy truy cập nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus.

Tài Nguyên Hỗ Trợ

- Để biết thêm thông tin về các dịch vụ của công viên ở NYC, hãy truy cập nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus.
- Để biết thêm thông tin về các dịch vụ của công viên NYS, hãy truy cập parks.ny.gov/covid19.
- Để được hướng dẫn thêm khi đi đến công viên và các cơ sở giải trí, hãy truy cập cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/visitors.html.