

באזוכן פארקס און ביטשעס אין ניו יארק סיטי: באשיצט אייך און אנדערע פון COVID-19

בלייבן אקטיוו פיזיש קען העלפן אייער קערפער און מוח זיך האלטן געזונט. ווען איר גייט ארויס שפאצירן כאפן פרישע לופט, איז וויכטיג איר זאלט צוגעבן פארהיט-מיטלען בשעת'ן COVID-19 פאנדעמיק.

אט, האט איר עטלעכע טיפן אייך צו העלפן באשיצן און אנדערע:

בלייבט אין דערהיים אויב איר שפירט זיך קראנק. גייט נישט צום פארק אדער ביטש.

- מענטשן מיט COVID-19 האבן באריכט א ברייטן גרייס פון סימפטאמען. סימפטאמען קענען זיך באווייזן פון 2-14 טאג נאכן ווערן אויסגעשטעלט צום ווירוס.
- אלגעמיינע סימפטאמען וואס מ'האט באריכט איז כולל:
 - הוסטן
 - א קורצן אטעם אדער שווער צו אטעמען
 - פיבער
 - שוידערן
 - מוסקל ווייטאג
 - האלדז ווייטאג
 - נייעם פארלוסט פון טעם און שמעק
- מענטשן וואס האבן, אדער מעגעלך וואס האבן COVID-19 זאלן נישט פארלאזן די שטוב אויף פארוויילונג אקטיוויטעטן.
- פאר מער אינפארמאציע, באזוכט [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) און זוכט פאר "Symptoms and What to Do When Sick" (סימפטאמען און וואס צו טאן ווען קראנק).

באזוכט פארקס, ביטשעס און אנדערע אפענע ערטער וואס זענען נאענט צו אייער הויז.

- פארן ווייט אוועק קען העכערן אייער שאנסן אנצוטרעפן איינעם וואס האט COVID-19. עס טוט אויך פארמערן פארזאמלונגען אין פאבליק טראנספארטאציע און אין די גאסן.

האלט אייך פון דערווייטענס.

- האלט זיך כאטש 6 פיס אוועק צווישן אייך און אנדערע. אויב איר קענט דאס נישט באווייזן, פארלאזט דעם געגנט פון דעם ביטש אדער פארק.

טראגט א פנים-צודעק

- א פנים-צודעק איז סיי וועלכע גוט פארפעסטיגטע פאפיר אדער שטאף אזוי ווי א בענדענע אדער א שאל וואס פארדעקט אייער נאז און מויל. פנים-צודעקן איז א פשוט'ע אבער וויכטיגע וועג ווי אזוי צו פארמינערן פון איבערגעבן קרענק.
- ניו יארקער איבער צוויי יאר אלט זענען געפאדערט צו טראגן א פנים-צודעק ווען אינדערוויסן פון שטוב אויב זיי קענען זיך נישט דערווייטערן כאטש 6 פיס פון אנדערע.
- פאר מער אינפארמאציע וועגן פנים-צודעקן, באזוכט [nyc.gov/facecoverings](https://www.nyc.gov/facecoverings).

היט אפ געזונטע פערזענלעכע היגיענע.

- וואשט אייער הענט אפט מיט זייף און וואסער פאר כאטש 20 סעקונדעס יעדעס מאל, אדער נוצט אלקאהאל באזירטע הענט רייניקער ווען זייף מיט וואסער געפונען זיך נישט.
- פארדעקט אייער נאז אין מויל מיט א טישו אדער מיטן ארבל ווען איר ניסט אדער הוסט. נוצט נישט אייערע הענט.
- גיט נישט קיין הענט פאר אנדערע.
- פארמיידט נישט נייטיגע קאנטאקט אויף פלאכע ערטער וואס ווערט צוגערירט אפט, אזוי ווי הענטלעך פון טירן און האנט רעילס.
- פאר מער אינפארמאציע, באזוכט nyc.gov/health/coronavirus און זוכט פאר "Prevention and Groups at Higher Risk" (פארהיטונג און גרופעס וואס האבן א גרעסערע ריזיקע).

פארזאמעלט זיך נישט אין גרופעס.

- פארמיידט אייך פון זיך פארזאמלען מיט אנדערע, אויסער אייער הויזגעזינד. ווען עס מאכט זיך אז איר פארברענגט מיט מענטשן וואס זענען נישט פון אייער הויזגעזינד, שטייט כאטש 6 פיס אוועק.
- קינדער זאלן זיך נישט שפילן אין איינעם.

נעמט נישט אנטייל אין ארגענאזירטע ספארטס.

- גרופע ספארטס ווי למשל פוסבאל און קוישבאל פאדערן פון די אטלעטן צו זיין זייער נאענט, וואס העבערט די ריזיקע פון זיך אנשטעקן צום COVID-19.

שווימט נישט אין די NYC ביטשעס.

- ניו יארק סיטי ביטשעס זענען יעצט פארמאכט צו שווימען. שפאצירן, לויפן און זיך אוועקצען אויף א קורצע צייט זענען ערלויבט.

אפט געפרעגטע פראגעס

זענען די NYC פארקס אפן?

יא. פאר נער אינפארמאציע, באזוכט nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus.

זענען די NYC ביטשעס אפן?

NYC ביטשעס זענען אויף דער מאמענט פארשפארט פאר שווימען. שפאצירן, לויפן און זיצן פאר א קורצע צייט זענען ערלויבט. האלט אייך כאטש 6 פיס אוועק פון יעדער וואס איז נישט פון אייער הויזגעזינד, ווען ס'איז מעגלעך. מ'זאל מיטברענגען פנים-צודעקן און ווערן געטראגן ווען איר קענט נישט שטיין כאטש 6 פיס אוועק פון אנדערע. פאר מער אינפארמאציע, באזוכט nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus.

זענען די ניו יארק סטעיט (NYS) ביטשעס אפן?

NYS וועט עפענען טייל ביטשעס אינדערזיין פון NYC, פרייטאג, מאי 22. נישט-NYC ביטשעס וועלן ארבעטן 50% פון זייער פעיקייט אדער ווייניגער און מיט פארשטארקטע באווארענונגען. פאר איינצלהייטן, באזוכט parks.ny.gov/covid19.

זענען NYC שווימ-פולס אפן?

ניין. NYC און NYS פאבליק שווימ-פולס זענען פארמאכט.

זענען NYC שפילפלעצער אפן?

ניין. NYC שפילפלעצער זענען פארמאכט ביז א ווייטערדיגע מעלדונג.

וואס זאלט איר טאן אויב איר דארפט נוצן פאבליק טראנספארטאציע צו גיין צו א דרויסענדיגע אקטיוויטעט?
ווען נאר מעגלעך, באזוכט פארקס און ביטשעס וואס זענען נאעט צו אייער שטוב. פאר אלע ערליי טראנספארטאציע, פאלגט אויס דעם אלגעמיינעם COVID-19 פארהיט באווארענונגען, אזוי ווי זיך דערווייטערן כאטש 6 פיס פון אנדערע, טראגן א פנים-צודעק און צו היטן געזונטע הענט היגיענע. גרופע פארן (וואס וערט אויך גערופן "מיטפארן" אדער "פאראייניגטע" פארעכץ) זענען נישט ערלויבט.

קען מען בראטן אויפן פייער אין דעם פארק?

פארזאמלונגען און בארביקויס זענען פארבאטן, און די ערטער פון בראטן זענען פארמאכט. נעמט אין באטראכט מיטצונעמען אייגענע וואסער און שפיז, ווי אויך האנט רייניקער צו נוצן ווען ס'איז נישטא קיין זייף און וואסער. פאר איינצלעהייטן, באזוכט nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus.

קען איך מאכן געניטונגען אינעם פארק?

יא. NYC פארקס איז א געוואלדיגן פלאץ צו שפאצירן און מאכן געניטונגען. כאטש מאכן געניטונגען אליין אדער מיט די הויזגעזינד איז גוט, ספארט מאנשאפט (אזוי ווי קוישבאל, פוטבאל, ווייבאל און פוסבאל) איז נישט ערלויבט. האלט אן א פיזישע דערווייטערונג, ווי אויך זיך האלטן כאטש 6 פיס אוועק פון אנדערע ווען איר לויפט, שפאצירט און ביציקלירט.

קען איך נעמען מיין הונט אין פארק?

יא. NYC פארקס זענען אפן פאר הונט און בעלי-חיות צו שעפן פרישע לופט און מאכן געניטונג. אלע תקנות פון אראפגענומענע קייטן גילטן. ווען איר שפאצירט מיט אייער הונט, האלט זיך כאטש 6 פיס אוועק פון אנדערע. שטאטישע ערטער ווי הינט לויפן זענען פארמאכט ביז א ווייטערדיגע מעלדונג. פאר איינצלעהייטן, באזוכט nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus.

רעסורסן

- פאר מער אינפארמאציע וועגן NYC פארק סערוויסעס, באזוכט nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus.
- פאר מער אינפארמאציע וועגן NYS פארק סערוויסעס, באזוכט parks.ny.gov/covid19.
- פאר מער דערנאך ווען איר באזוכט פארקס און פארווייל-פלעצער, באזוכט cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/visitors.html.

דער NYC העלט דעפארטמענט קענען מעגלעך טוישן די רעקאמענדאציעס לויט ווי דער מצב פאלאנגט. 5.22.20