Hacer actividad física es una de las mejores maneras de mantener el cuerpo y la mente sanos. En muchas áreas, las personas pueden concurrir a parques, senderos y espacios abiertos como opción para liberar el estrés, respirar aire fresco y producir vitamina D, mantenerse activos e interactuar con los demás en forma segura. Para protegerse y proteger a los demás de COVID-19 es importante que tome las siguientes medidas.

SI	NO
Si, visitar parques cercanos a su casa	No, visitar parques muy concurridos
Mantenerse al menos a 2 metros de distancia de los demás ("distanciamiento social") y tomar otras medidas para prevenir el COVID-19	No, usar las áreas de juegos No, participar en deportes o actividades organizadas

El hecho de tener que salir y caminar o planear ir a un parque lejos puede propiciar la propagación del COVID-19 ya que:

- En la mayoría de los viajes se hacen paradas o se está en contacto con otras personas.
- Durante el viaje se expone a superficies contaminadas con el virus que causa el COVID-19.
- Si contrajo el COVID-19, estuvo expuesto recientemente (los últimos 14 días) a alguien con COVID-19 o simplemente no se siente bien, no concurra a áreas públicas como parques y centros recreativos.

Las autoridades de salud pública locales y estatales decidirán si abrirán los parques u otros centros recreativos. Consulte antes de ir a un parque para saber con certeza qué áreas o servicios están abiertos, como baños o instalaciones sanitarias y puestos de venta, y lleve algunas cosas necesarias.

- No visite parques que están muy concurridos y donde gran parte del tiempo no se pueda mantener al menos 2 metros de distancia de las demás personas.

Mantenerse al menos a 2 metros de distancia de los demás ("distanciamiento social") y tomar otras medidas para prevenir el COVID-19

- Si un parque o un centro recreativo llegan a están abiertos al público, está permitido concurrir siempre y cuando se mantenga el distanciamiento social y se tomen medidas preventivas como lavarse las manos con frecuencia y cubrirse la boca al toser y estornudar.
    - Evite encuentros con otras personas fuera de los miembros del hogar.
    - Lleve un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol para utilizar en caso de que no haya agua y jabón disponibles.

El uso de las áreas de juegos puede propiciar la propagación del COVID-19 debido a que:

- Suelen estar muy concurridas y posiblemente impidan el cumplimiento de la guía de limpieza y desinfección.
- El virus puede propagarse cuando niños pequeños tocan equipos contaminados y luego se llevan la mano a los ojos, la nariz o la boca.
- No se recomienda realizar la mayoría de los deportes y actividades organizadas, como básquetbol, béisbol y fútbol, que se practican en campos de juego, espacios abiertos y canchas. Deportistas que no pertenecen al mismo grupo familiar ni viven en la misma casa como para mantener contacto cercano, aumenta la posibilidad de exposición al COVID-19.