

新型冠状病毒 (COVID-19)

洛杉矶县公共卫生局

重新开放使用公共步道的协议规定：附录 C

最近更新信息：（黄色显示更新部分）
2020年7月18日：对佩戴布面面罩的说明稍作修改。

洛杉矶县公共卫生局在科学和公共卫生专业知识的支持下，正在采取分阶段的方法，通过限制接触 COVID-19 的风险，允许公众重新使用公共场所。因此，洛杉矶县正在重新开放公共步道和小径，让居民有更多的户外休闲活动选择。保持身体活力是保持身心健康的最好方法之一。使用休闲和多用途的步道是一个重要的缓解压力的方式来，并且可以获得新鲜空气和维生素 D，保持活跃，安全地接近大自然。在 COVID-19 疫情大流行期间，为使您和他人健康地使用公共步道，至关重要的是大家必须遵循以下所列的“可做”和“不可做”。

可做的事

1. 在前往步道之前，请做好准备。
 - a. 提前和公园确认一下，哪些区域或服务是开放的，（如卫生间设施和附属服务站）并带上你需要的东西。关于洛杉矶县当地、州、联邦的 600 英里步道的信息，请登录 <https://trails.lacounty.gov/> 查询。可上网查询步道使用规矩和安全指南：<https://trails.lacounty.gov/Preparation>。此外，我们鼓励你查询当地司法管辖区的网站，以了解更多你所在地区步道的信息。
2. 遵守所有公园、步道或自然保护区的规定、条例和任何访问限制的张贴告示。
3. 任何时候都要与非家庭成员保持至少六（6）英尺的距离。这可能会使一些开放的区域，步道和路径比其他地方更便于使用。避开人多的地方。在路口/停车场和附近有其他人群的步道上，每个人都需要佩戴布面面罩。婴儿及 2 岁以下儿童不应戴布面面罩。医生叮嘱不得佩戴口罩的个人也可免于佩戴口罩。
4. 经常用肥皂和水洗手至少 20 秒，特别是在上厕所后、吃饭前、擤鼻涕、咳嗽或打喷嚏后。
5. 打包带走所有垃圾。

推荐事项（非要求事项）：

1. 在使用步道时，要注意观察周围的环境。
2. 请熟悉并遵守以下规定，以备步道上经过他人时之用：
 - a. 尽量与他人保持眼神接触。
 - b. 与他人擦肩而过时，保持身体距离。
 - c. 如安全可行，需要时可步出步道让其他人先行通过。
 - d. 在超越他人前，请向对方表明你的意图，给速度较慢的步行者机会移到一个安全位置（可能偏离步道）。
3. 当你在步道上骑自行车时，请保持安全的车速并使用自行车铃，当你超过别人时请放慢速度或者停下来，并遵守以上列出的建议。

新型冠状病毒 (COVID-19)

洛杉矶县公共卫生局

重新开放使用公共步道的协议规定：附录 C

4. 如果沿着步道想稍微站会儿休息一下，尽可能安全的移开到步道边的位置休息。
5. 带上水和消毒擦手液或消毒湿巾，以备经常洗手或消毒之需。

不可做的事

1. 不要使用你知道会拥挤的步道。如果你不能与非家庭成员保持 6 英尺的距离，请选择另一条步道。
 - a. 如果你在一条步道上，并注意到前方有一群人，请回去。
 - b. 如果你不可避免地要经过另一群人，在你经过他们时一定要戴上你的布面面罩，并且不要停下来和其他人群聚在一起或交谈。
2. 如果你出现发烧或呼吸道症状，或正处在隔离或检疫隔离期，请不要离开你的家。
3. 除非需要短暂休息，否则不要聚集在一起或在任何一个地点逗留。
4. 在步道上不要分享食物或水。

知道获得可靠信息的渠道

请慎防利用新型冠状病毒的骗局，假新闻和恶作剧。准确的信息，包括洛杉矶县新病例的公告，将由公共卫生局通过新闻发布会，社交媒体官方账号以及县网站告知公众。县网站上有更多关于COVID-19的信息，包括常见问题解答，信息图表和应对压力的指南，以及关于洗手的小贴士。

- 洛杉矶县公共卫生局 (LACDPH，县级机构)
 - <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
 - 社交媒体官方账号：@lapublichealth

关于新型冠状病毒的其他可靠信息来源包括：

- 加州公共卫生局 (CDPH，州级机构)
 - <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/nCOV2019.aspx>
- 美国疾病管制与预防中心 (CDC, 国家级机构)
 - <http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>

如果你有任何问题，并且想向他人咨询，请致电洛杉矶县提供的全天候信息专线2-1-1。