

新型冠狀病毒 (COVID-19)

洛杉磯縣公共衛生局

重新開放使用公共步道的協議規定：附錄 C

最近更新信息：（黃色顯示更改部分）
2020年7月18日：對佩戴布面面罩的說明稍作修改。

洛杉磯縣公共衛生局在科學和公共衛生專業知識的支持下，正在採取分階段的方法，通過限制接觸 COVID-19 的風險，允許公眾重新使用公共場所。因此，洛杉磯縣正在重新開放公共步道和小徑，讓居民有更多的戶外休閒活動選擇。保持身體活力是保持身心健康的最好方法之一。使用休閒和多用途的步道是一個重要的緩解壓力的方式，並且可以獲得新鮮空氣和維生素 D，保持活躍，並安全地接近大自然。在 COVID-19 疫情大流行期間，為使您和他人健康地使用公共步道，至關重要的是大家必須遵循以下所列的“可做”和“不可做”。

可做的事

1. 在前往步道之前，請做好準備。
 - a. 提前和公園確認一下，哪些區域或服務是開放的，（如衛生間設施和附屬服務站）並帶上你需要的東西。關於洛杉磯縣本地、州、聯邦的 600 英里步道的信息，請登錄 <https://trails.lacounty.gov/> 查詢。可上網查詢步道使用規矩和安全指南：<https://trails.lacounty.gov/Prep-for-trails/>。此外，我們鼓勵你查詢當地司法管轄區的網站，以了解更多有關你所在地區步道的信息。
2. 遵守所有公園、步道或自然保護區的規定、條例和任何訪問限制的張貼告示。
3. 任何時候都要與非家庭成員保持至少六（6）英尺的距離。這可能會使一些開放的區域，步道和路徑比其他地方更難使用。避開人多的地方。在路口/停車場和附近有其他人群的步道上，每個人都需要佩戴布面面罩。嬰兒及 2 歲以下兒童不應戴布面面罩。醫生叮囑不得佩戴面罩的個人也可免於佩戴口罩。
4. 經常用肥皂和水洗手至少 20 秒，特別是在上廁所後、吃飯前、擤鼻涕、咳嗽或打噴嚏後。
5. 打包帶走所有垃圾。

推薦事項（非要求事項）：

1. 在使用步道時，要注意觀察周圍的環境。
2. 請熟悉並遵守以下規定，以備步道上經過他人時之用：
 - a. 盡量與他人保持眼神接觸。
 - b. 與他人擦肩而過時，保持身體距離。
 - c. 如安全可行，需要時可步出步道讓其他人先行通過。
 - d. 在超越他人前，請向對方表明你的意圖，給速度較慢的步行者機會移動到一個安全位置（可能偏離步道）。
3. 當你在步道上騎自行車時，請保持安全的車速並使用自行車鈴，當你超過別人時請放慢速度或者停下來，並遵守以上列出的建議。

新型冠狀病毒 (COVID-19)

洛杉磯縣公共衛生局

重新開放使用公共步道的協議規定：附錄 C

4. 如果沿著步道想稍微站會兒休息一下時，盡可能安全的移開到步道邊的位置休息。
5. 帶上水和消毒擦手液或消毒濕巾，以備經常洗手或消毒之需。

不應該做的事

1. 不要使用你知道會擁擠的步道。如果你不能與非家庭成員保持 6 英尺的距離，請選擇另一條步道。
 - a. 如果你在一條步道上，並注意到前方有一群人，請回頭。
 - b. 如果你不可避免地要經過另一群人，在你經過他們時一定要戴上你的布面面罩，並且不要停下來和其他人群聚在一起或交談。
2. 如果你出現發燒或呼吸道症狀，或正處在隔離或檢疫隔離期，請不要離開你的家。
3. 除非需要短暫休息，否則不要聚集在一起或在任何一個地點逗留。
4. 在步道上不要分享食物或水。

知道獲得可靠資訊的方式

請慎防利用新型冠狀病毒的騙局，假新聞和惡作劇。準確的資訊，包括洛杉磯縣新病例的公告，將由公共衛生局通過新聞發佈會，社交媒體官方帳號，以及縣網站告知公眾。縣網站上有更多關於COVID-19的資訊，包括常見問題解答，資訊圖表和應對壓力的指南，以及關於洗手的小貼士。

- 洛杉磯縣公共衛生局 (LAPCH) 縣級機構
 - <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
 - 社交媒體官方帳號: @lapublichealth

關於新型冠狀病毒的其他可靠資訊來源包括：

- 加州公共衛生局 (CDPH, 州級機構)
 - <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/nCOV2019.aspx>
- 美國疾病管制與預防中心 (CDC, 國家級機構)
 - <http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>

如果你有任何問題，並且想向他人諮詢，請致電洛杉磯縣提供的全天候資訊專線2-1-1。