

Yes, it is OK to go outside...

Time outdoors and in nature is healthy for you and your children. It can reduce stress and anxiety, and improve your overall well-being. During Co-Vid 19 and Governor Whitmer's "Stay Home, Stay Safe" Executive Order, here are some guidelines for you and your family outdoors:

- Whether you live in an upstairs apartment or a home with a backyard, take the time to get outside. Your neighborhood can be one of the safest places to go because you do not have to travel and you know where you can walk.
- Always maintain a distance of at least 6 feet from others *wherever you go*.
- Walk, jog, bike, run, fish. Notice the sights and sounds of the season. Look for new growth. Listen to the song of birds.
- Explore trails, but avoid popular spots and peak times.
- Do NOT use playground equipment -- surfaces may be contaminated.
- Always read park signage.
- Avoid using public restrooms and water fountains.
- Take your own water bottles.
- Go out with family members within your own home.
- Wash your hands before and after you go outside and avoid touching your face.
- Do NOT go out if you or someone in your home is feeling ill.



Children should not be interacting with friends other than on-line or engage in any contact sport. This includes basketball, soccer, football, baseball, and others where there is close contact.

These guidelines comply with CDC guidelines, Governor Whitmer Executive Orders and the Kent County Health Department recommendations. For more information go to

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/children.html>.



Sí, está bien salir afuera...

El tiempo al aire libre y en la naturaleza es saludable para usted y sus hijos. Puede reducir el estrés y la ansiedad, y mejorar su bienestar general. Durante la Orden Ejecutiva "Quedarse en casa, mantenerse a salvo" de Co-Vid 19 y del Gobernador Whitmer, aquí hay algunas pautas para usted y su familia al aire libre:

- Ya sea que viva en un apartamento de arriba o en una casa con patio trasero, tómese el tiempo para salir. Su vecindario puede ser uno de los lugares más seguros para ir porque no tiene que viajar y sabe dónde puede caminar.
- Mantenga siempre una distancia de al menos 6 pies de los demás donde quiera que vaya.
- Caminar, trotar, andar en bicicleta, correr, pescar. Observe las vistas y los sonidos de la temporada. Busque nuevo crecimiento. Escucha la canción de los pájaros.
- Explore los senderos, pero evite los lugares populares y las horas pico.
- NO use equipo de juegos, las superficies pueden estar contaminadas.
- Siempre lea la señalización del parque.
- Evite usar baños públicos y fuentes de agua.
- Tome sus propias botellas de agua.
- Salga con miembros de la familia dentro de su propia casa.
- Lávese las manos antes y después de salir y evite tocarse la cara.
- NO salga si usted o alguien en su hogar se siente enfermo.



Los niños no deben interactuar con amigos que no sean en línea o participar en cualquier deporte de contacto. Esto incluye baloncesto, fútbol, fútbol, béisbol y otros donde hay contacto cercano.

Estas pautas cumplen con las pautas de los CDC, las órdenes ejecutivas del gobernador Whitmer y las recomendaciones del Departamento de Salud del Condado de Kent. Para mas informacion:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/children.html>