

## COVID-19 疫情期間如何安全地抗議示威

紐約市仍處於疫情當中。COVID-19 繼續蔓延，因此任何時候您外出與他人聚集時，都存在風險。目前能採取的最安全行動是盡量待在家中，但如果您決定參加公眾抗議活動，請參考以下提示，以更好地保護您自己和您關心的人。

### 在外出前做好準備

- **如果您感覺不適，請待在家裡。**如果外出，您有將疾病傳染給他人的風險。如果您有嚴重的健康狀況或年齡超過 65 歲，請考慮留在家中以保護自己。您可以在家裡通過其他方式採取行動，例如[注冊投票](#)、支持當地社區組織以及[聯絡您的議員](#)。
- **正確佩戴口罩。**確保您的面罩完全遮蓋住您的鼻子、嘴和下巴；這將在您決定呼喊口號時，有助於防止飛沫擴散。請記住您即使沒有症狀，也可能會傳播 COVID-19。
- **只攜帶安全必需品。**攜帶酒精類洗手液、[面罩](#)、您自己的水瓶、零食、身份證件，以及您可能需要的任何藥品（比如吸入器）。
- **攜帶裝在噴瓶中的肥皂水和自來水。**如果您接觸到辣椒噴霧，用肥皂水清洗接觸區域來分解油脂。然後應該用水清洗該區域。避免揉眼睛或面部，因為這樣會讓灼燒感更嚴重，並可能造成 COVID-19 的傳播機會。
- **與一小群人同去。**遊行時最好身邊都是您認識的人。這樣如果有人之後 COVID-19 檢測結果為陽性，您可以確保您的朋友也接受檢測。
- **做好計畫。**做好思想準備——規劃路線，確定疏散路線和可能的繞道路線。

### 在外出抗議時保證安全

- **使用噪音發聲器、鼓和標語牌。**減少呼喊口號或喊叫的頻率，以減少與他人發生接觸的機會。呼喊與咳嗽一樣：您會呼出微小的飛沫，這有可能會將病毒傳染給您周圍的人。
- **保持身體距離依然重要。**盡量與不是您同行組群中的人保持盡可能遠的身體距離。
- **繼續實踐良好的手部衛生習慣。**使用酒精類洗手液並避免碰觸他人。也要避免觸摸您的臉。如果您為了整理面罩而必須觸摸臉部，請在觸摸前後均使用洗手液。
- **自帶用品，不要分享。**避免共用水瓶、麥克風或擴音器。
- **照顧好您的身心健康。**考慮到自己什麼時候可能需要離開不安全環境。

### 回到家時該做些什麼

- **請假定自己已接觸到 COVID-19 並尋求接受檢測。**請在接觸到 COVID-19 的 5 天後去接受檢測。請造訪 [nyc.gov/covidtesting](https://nyc.gov/covidtesting) 或撥打 **311** 獲取更多資訊。檢測在 NYC Health + Hospitals（NYC 健康醫療總局）資助的檢測點是免費的，檢測結果不會與執法部門分享。
- **避免與他人接觸，特別是那些患 COVID-19 重症風險更高的人（包括 65 歲以上者以及有嚴重健康狀況的人）。**
- **回到家後，立即用肥皂和水洗手 20 秒鐘。**
- **照顧好您的心理健康。**如果您需要更多支持，任何時間均可致電全天候服務的 NYC Well（NYC 迎向健康），電話是 **888-692-9355**。