

نحوه برگزاری ایمن تظاهرات اعتراض‌آمیز در دوران بیماری عالم‌گیر COVID-19

شهر نیویورک هنوز در میانه یک بیماری عالم‌گیر است. انشتار و سرایت COVID-19 ادامه دارد و هر بار که با افرادی خارج از خانه خود دور هم جمع شوید، خطر برای شما وجود دارد. ایمن‌ترین کاری که در حال حاضر می‌توانید انجام دهید، ماندن در خانه تا حد ممکن است، اما اگر قصد دارید در تظاهرات اعتراض‌آمیز شرکت کنید، از نکات زیر برای محافظت بهتر از خودتان و افرادی که به آنها اهمیت می‌دهید استفاده کنید.

پیش از بیرون رفتن، آماده شوید

- در خانه بمانید حتی اگر احساس بیماری نمی‌کنید. اگر بیرون بروید، می‌توانید باعث بیمار شدن دیگران شوید. اگر دچار بیماری جدی هستید، یا بیش از 65 سال سن دارید، برای محافظت از خودتان بهتر است در خانه بمانید. شما می‌توانید به روش‌های دیگری از خانه خودتان فعالیت کنید؛ **با ثبت نام برای رای دادن**، حمایت از سازمان‌های جامعه محلی و **تماس با قانون‌گذاران خود**.
- به درستی از پوشش صورت استفاده کنید. مطمئن شوید که پوشش صورت به طور کامل بینی، دهان و چانه شما را پوشش می‌دهد؛ در این صورت اگر تصمیم به شعار دادن بگیرید، پوشش صورت به جلوگیری از پخش شدن قطرات تنفسی کمک خواهد کرد. به خاطر داشته باشید که شما می‌توانید COVID-19 را منتقل کنید، حتی اگر هیچ علائمی نداشته باشید.
- فقط چیزهایی را همراه داشته باشید که به حفظ ایمنی شما کمک می‌کنند. ماده ضدعفونی کننده الکلی دست، **پوشش صورت**، بطری شخصی آب، اسنک، یک کارت شناسایی، و هر دارویی که به آن نیاز دارید (مانند اسپری استنشاقی) را همراه داشته باشید.
- آب صابون و آب معمولی شیر را در بطری‌های اسپری‌دار با خودتان همراه داشته باشید. اگر در معرض اسپری فلفل قرار گرفتید، ناحیه مربوطه را با صابون بشویید تا ترکیب روغن شکسته شود. سپس، ناحیه مورد نظر باید با آب آبکشی شود. از مالیدن چشم‌ها یا صورتتان خودداری کنید چون این کار می‌تواند باعث بدتر شدن سوزش شود و می‌تواند انتقال COVID-19 را تسهیل کند.
- با یک گروه کوچک همراه شوید. بهتر است بدون فاصله در کنار کسانی راهپیمایی کنید که آنها را می‌شناسید. بدین صورت، اگر آزمایش COVID-19 کسی بعداً مثبت بود، می‌توانید مطمئن شوید که دوستانتان هم آزمایش می‌دهند.
- برنامه داشته باشید. خودتان را از نظر روحی آماده کنید- مسیر را پیش‌بینی کنید، مسیرهای خروجی و راه‌های انحرافی ممکن را در نظر بگیرید.

وقتی در فضای بیرونی در حال تظاهرات اعتراض‌آمیز هستید، مراقب باشید

- از وسایل صداساز، طبل و تابلوهای نوشتاری استفاده کنید. میزان شعار دادن یا فریاد زدن را محدود کنید تا مواجهه احتمالی با تنفس دیگران را کاهش دهید. فریاد زدن درست مثل سرفه کردن است: شماره قطرات تنفسی ریز را با بازدم بیرون می‌دهید که بالقوه می‌توانند ویروس را به افراد اطراف شما منتقل کنند.
- فاصله‌گذاری فیزیکی همچنان مهم است. بیشترین فاصله فیزیکی ممکن را از افرادی که بخشی از گروهتان نیستند، حفظ کنید.
- بهداشت صحیح دست‌ها را رعایت کنید. در سایر اوقات، از ماده ضدعفونی‌کننده دست بر پایه الکل استفاده کنید. همچنین از دست زدن به صورت خودتان هم خودداری کنید. اگر باید برای تنظیم پوشش صورت، به صورتتان دست بزنید، قبل و بعد از آن از ماده ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.
- وسایل شخص خودتان را بیاورید (BYO) و به صورت مشترک از وسایل استفاده نکنید. از استفاده مشترک بطری‌های آب، میکروفون یا بلندگو اجتناب کنید.
- مراقب سلامت جسمی و روحی خود باشید. در نظر بگیرید که چه وقت باید یک موقعیت ناامن را ترک کنید.

کارهایی که بعد از بازگشت باید انجام دهید

- فرض کنید که در معرض COVID-19 قرار گرفته‌اید و آزمایش بدهید. در پنج روز پس از قرار گرفتن در معرض بیماری، آزمایش COVID-19 بدهید. برای کسب اطلاعات بیشتر، به صفحه nyc.gov/covidtesting مراجعه کنید یا با شماره 311 تماس بگیرید. آزمایش در مراکز تحت حمایت سازمان بهداشت + بیمارستان‌های شهر نیویورک رایگان است. نتیجه آزمایش در اختیار نیروهای اعمال قانون قرار نخواهد گرفت.
- از تماس با دیگران اجتناب کنید به خصوص افرادی که ممکن است در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به بیماری شدیدتر COVID-19 باشند (شامل افراد بالای 65 سال و هر فرد مبتلا به بیماری جدی).
- به محض بازگشت به خانه، دستان خود را به مدت حداقل 20 ثانیه با آب و صابون بشویید.

- - **مراقب سلامت روحی خود باشید.** اگر به پشتیبانی بیشتری نیاز دارید، می‌توانید به صورت 24 ساعته/7روز هفته از طریق شماره **888-692-9355** با NYC Well تماس بگیرید.

6.8.20

اداره بهداشت شهر نیویورک ممکن است در صورت تغییر و تحول اوضاع، توصیه‌ها را تغییر دهد.