

## Comment manifester en toute sécurité durant la pandémie de COVID-19

La ville de New York poursuit sa lutte contre la pandémie. La COVID-19 continue de s'étendre et, chaque fois que vous rencontrez d'autres personnes en dehors de chez vous, vous vous exposez à un risque. Pour le moment, la voie la plus sûre consiste à rester à la maison au tant que possible. Si vous décidez toutefois de participer à une manifestation publique, suivez les conseils ci-dessous pour vous protéger et protéger vos proches.

### Préparez-vous avant de sortir

- **Restez à la maison si vous ne vous sentez pas bien.** Si vous sortez, vous risquez de contaminer d'autres personnes. Si vous souffrez d'un problème de santé grave ou si vous êtes âgé(e) de plus de 65 ans, envisagez de rester chez vous pour vous protéger. Il existe d'autres moyens de vous engager en restant chez vous, notamment en [vous enregistrant pour voter](#), en soutenant vos organisations communautaires locales et en [contactant vos législateurs](#).
- **Portez correctement une protection pour le visage.** Veillez à ce que votre protection pour le visage couvre entièrement votre nez, votre bouche et votre menton, ce qui évitera la propagation de gouttelettes si vous décidez de scander des slogans. Rappelez-vous que, même si vous ne souffrez d'aucun symptôme, vous êtes contagieux.
- **Prenez uniquement ce dont vous avez besoin pour rester en sécurité.** Prenez avec vous un désinfectant à base d'alcool pour les mains, une [protection pour le visage](#), votre propre bouteille d'eau, un en-cas, vos papiers d'identité et les médicaments dont vous pouvez avoir besoin (par exemple un inhalateur).
- **Prenez des flacons gicleurs remplis d'eau savonneuse et d'eau du robinet.** Si vous êtes exposé(e) à du gaz poivre, lavez la zone affectée avec du savon pour que l'huile se décompose. Rincez ensuite cette zone à l'eau. Évitez de vous frotter les yeux ou le visage, car cela risque d'aggraver la brûlure et de faciliter la propagation de la COVID-19.
- **Unissez-vous à un groupe réduit.** Il vaut mieux manifester en compagnie de personnes que vous connaissez car, si l'un d'entre vous est testé positif à la COVID-19 par la suite, vous pouvez faire le nécessaire pour que vos amis se fassent tester eux aussi
- **Préparez un plan.** Préparez-vous mentalement : tracez votre itinéraire, réfléchissez à vos voies d'évacuation et pensez aux détours qu'il faudra peut-être emprunter.

### Restez en sécurité lorsque vous manifestez

- **Utilisez des avertisseurs sonores, des tambours et des pancartes.** Évitez de scander ou de crier pour réduire toute exposition. Crier et tousser ont le même effet : vous éjectez de minuscules gouttelettes susceptibles d'infecter les personnes autour de vous.
- **La distanciation sociale demeure importante.** Gardez autant de distance physique que possible avec ceux qui ne font pas partie de votre groupe.
- **Continuez à pratiquer une bonne hygiène des mains.** Utilisez un désinfectant à base d'alcool pour les mains et évitez de toucher d'autres personnes. Évitez aussi de vous toucher le visage. Si vous devez vous toucher le visage pour ajuster votre protection, appliquez du désinfectant sur vos mains avant et après.

- **Apportez vos propres affaires et ne les partagez pas.** Évitez de partager les bouteilles d'eau, les micros ou les mégaphones.
- **Prenez soin de votre santé physique et mentale.** Envisagez de quitter toute situation dangereuse.

#### Que faire une fois de retour

- **Supposez que vous avez été exposé(e) à la COVID-19 et faites un test de dépistage de COVID-19.** Faites un test de dépistage de COVID-19 cinq jours après l'exposition. Pour obtenir davantage d'informations, consultez le site [nyc.gov/covidtesting](https://nyc.gov/covidtesting) ou composez le **311**. Les tests sont gratuits sur les sites parrainés par NYC Health + Hospitals. Les résultats de ces tests ne sont pas communiqués aux autorités policières.
- **Évitez tout contact avec d'autres personnes**, surtout avec les personnes à risque de COVID-19 grave (notamment les personnes âgées de plus de 65 ans et celles qui sont atteintes d'un problème de santé grave).
- **Lavez-vous les mains** à l'eau et au savon pendant au moins 20 secondes dès que vous êtes de retour à la maison.
- **Prenez soin de votre santé mentale.** Si vous avez besoin d'un soutien supplémentaire, appelez la ligne NYC Well, qui est disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, au **888-692-9355**.

**Le Département de la santé de NYC peut modifier ses recommandations à mesure que la situation évolue.** 6.8.20