

Πώς να διαδηλώνετε με ασφάλεια κατά τη διάρκεια της Πανδημίας COVID-19

Η Πόλη της Νέας Υόρκης βρίσκεται ακόμα εν μέσω πανδημίας. Η νόσος COVID-19 συνεχίζει να εξαπλώνεται και υπάρχουν κίνδυνοι κάθε φορά που συγκεντρώνεστε με άλλους εκτός του σπιτιού σας. Η ασφαλέστερη ενέργεια που μπορείτε να κάνετε αυτή τη στιγμή είναι να μείνετε στο σπίτι όσο γίνεται περισσότερο αλλά, εάν αποφασίσετε να πάρετε μέρος σε κάποια δημόσια διαδήλωση, χρησιμοποιήστε τις παρακάτω συμβουλές για να προστατέψετε καλύτερα τον εαυτό σας και τους ανθρώπους σας.

Προετοιμαστείτε, πριν βγείτε

- **Μείνετε στο σπίτι εάν δεν αισθάνεστε καλά.** Εάν βγείτε, μπορεί να μεταδώσετε τη νόσο στους υπόλοιπους. Εάν έχετε κάποιο σοβαρό πρόβλημα υγείας, ή εάν είστε άνω των 65 ετών, μελετήστε το ενδεχόμενο να μείνετε σπίτι, ώστε να προστατευθείτε. Μπορείτε να δραστηριοποιηθείτε με άλλους τρόπους από το σπίτι, για παράδειγμα [κάνοντας εγγραφή για να ψηφίσετε](#), υποστηρίζοντας τους οργανισμούς της τοπικής κοινότητας και [επικοινωνώντας με τους εκλεγμένους αντιπροσώπους σας](#).
- **Φορέστε σωστά τα καλύμματα προσώπου.** Φροντίστε το κάλυμμα προσώπου να καλύπτει πλήρως τη μύτη, το στόμα και το σαγόني σας. Αυτό βοηθάει να αποφύγετε τη διασπορά σταγονιδίων εάν αποφασίσετε να φωνάξετε συνθήματα. Θυμηθείτε ότι μπορείτε να μεταδώσετε τη νόσο COVID-19 ακόμα και αν δεν έχετε καθόλου συμπτώματα.
- **Έχετε μαζί σας μόνο ό,τι χρειάζεστε για να είστε ασφαλείς.** Έχετε μαζί σας απολυμαντικό χεριών με βάση το οινόπνευμα, ένα [κάλυμμα προσώπου](#), το προσωπικό σας μπουκαλάκι νερού, σνακ, ταυτότητα και όποια φάρμακα μπορεί να χρειαστείτε (για παράδειγμα, εισπνευστήρα άσθματος).
- **Έχετε μαζί σας σαπουνό νερό και καθαρό νερό σε ψεκαστήρες ή άλλες φιάλες.** Εάν εκτεθείτε σε σπρέι πιπεριού, πλύνετε την περιοχή με σαπούνι για να διασπάσετε τα έλαια. Κατόπιν, πρέπει να ξεπλύνετε την περιοχή με νερό. Αποφύγετε να τρίψετε τα μάτια σας ή το πρόσωπό σας, γιατί αυτό μπορεί να χειροτερέψει το τσούξιμο και να διευκολύνει την εξάπλωση της νόσου COVID-19.
- **Πάτε μαζί με μια μικρή ομάδα ανθρώπων.** Είναι καλύτερα να διαδηλώνετε περιτριγυρισμένοι από τα άτομα που γνωρίζετε. Με αυτόν τον τρόπο, εάν κάποιος βγει θετικός αργότερα στη νόσο COVID-19, μπορείτε να διασφαλίσετε ότι θα εξεταστούν και οι φίλοι σας.
- **Έχετε σχέδιο.** Προετοιμαστείτε στο μυαλό σας — φροντίστε να γνωρίζετε τη διαδρομή, βρείτε διόδους διαφυγής και πιθανές παρακάμψεις.

Φροντίστε την ασφάλειά σας ενώ διαδηλώνετε

- **Χρησιμοποιήστε όργανα που κάνουν φασαρία, ντραμς και πλακάτ (γραπτές πινακίδες).** Περιορίστε το πόσο φωνάζετε συνθήματα ή φωνάζετε γενικώς, για να μειώσετε την πιθανότητα να εκτεθείτε στη νόσο. Όταν φωνάζετε είναι σαν να βήχετε: εκπνέετε μικρά σταγονίδια, τα οποία ενδέχεται να μεταδώσουν τον ιό στους ανθρώπους που βρίσκονται γύρω σας.
- **Η σωματική απόσταση παραμένει σημαντική.** Διατηρήστε όσο περισσότερο μπορείτε τη σωματική απόσταση ανάμεσα σε εσάς και τους άλλους που δεν αποτελούν μέρος της δικής σας ομάδας.
- **Συνεχίστε να τηρείτε καλή υγιεινή των χεριών σας.** Χρησιμοποιείτε απολυμαντικό με βάση το οινόπνευμα (αλκοόλη) και αποφύγετε να ακουμπάτε άλλους. Επίσης, αποφύγετε να ακουμπάτε το πρόσωπό σας. Εάν πρέπει να ακουμπήσετε το πρόσωπό σας για να φτιάξετε το κάλυμμα προσώπου σας, χρησιμοποιήστε απολυμαντικό χεριών πριν και μετά.

- **Φέρτε τις δικές σας προμήθειες μαζί σας και μην τις μοιράζεστε με άλλους.** Αποφύγετε την κοινή χρήση μπουκαλιών νερού, μικροφώνων ή τηλεβών (μεγάφωνων).
- **Φροντίστε τη σωματική και πνευματική σας υγεία.** Εξετάστε το πότε μπορεί να χρειαστεί να φύγετε από μια επικίνδυνη κατάσταση.

Τι να κάνετε όταν γυρίσετε

- **Να υποθέσετε ότι έχετε εκτεθεί στη νόσο COVID-19 και να κάνετε εξέταση.** Κάντε εξέταση για COVID-19 πέντε ημέρες μετά την έκθεση. Επισκεφτείτε τη σελίδα nyc.gov/covidtesting ή τηλεφωνήστε στο **311** για περισσότερες πληροφορίες. Η εξέταση είναι δωρεάν στα ιδρύματα υπό τη χορηγία της NYC Health + Hospitals. Τα αποτελέσματα των εξετάσεων δεν θα κοινοποιηθούν στα όργανα επιβολής του νόμου.
- **Αποφύγετε την επαφή με άλλους,** ειδικά με όσους μπορεί να διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να νοσήσουν σοβαρά από τη νόσο COVID-19 (συμπεριλαμβανομένων όσων είναι άνω των 65 ετών και οποιονδήποτε πάσχει από κάποιο σοβαρό πρόβλημα υγείας).
- **Πλύνετε τα χέρια σας** με σαπούνι και νερό για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα αμέσως μόλις γυρίσετε στο σπίτι.
- **Φροντίστε την πνευματική σας υγεία.** Εάν χρειάζεστε επιπλέον υποστήριξη, τηλεφωνήστε στο NYC Well οποιαδήποτε μέρα και ώρα της εβδομάδας στο **888-692-9355**.

Το Τμήμα Υγείας της Πόλης της ΝΥ ενδέχεται να αλλάξει τις συστάσεις καθώς εξελίσσεται η κατάσταση. 6.8.20