

## הפגנה בצורה בטוחה בימי מגיפת COVID-19

ניו יורק עדיין נמצאת בעיצומה של המגיפה. נגיף COVID-19 ממשיך להתפשט, וכל התקהלות עם אנשים אחרים מחוץ לבית מהווה סכנה. הדבר הבטוח ביותר הוא להישאר בבית ככל האפשר, אך אם בכוונתכם להצטרף להפגנה ציבורית, מומלץ שתיישמו את הטיפים שלהלן כדי להגן על עצמכם ועל יקיריכם.

### היערכות לפני היציאה מהבית

- **אם אינכם מרגישים טוב – הישארו בבית.** אם אתם יוצאים מהבית, אתם עלולים להדביק אנשים אחרים. אם אתם סובלים ממחלה רצינית, או אם אתם בני 65 ומעלה, מומלץ שתישארו בבית כדי להגן על עצמכם. באפשרותכם להביע תמיכה בדרכים אחרות מהבית, על-ידי [הרשמה להצבעה בבחירות](#), תמיכה בארגונים קהילתיים מקומיים [ופנייה למחוקקים](#).
- **עטו כיסוי פנים כהלכה.** ודא שכיסוי הפנים שלכם מכסה באופן מלא את האף, הפה והסנטר שלכם. רק כך הוא יכול לעזור למנוע התפשטות של רסס טיפתי אם אתם צועקים קריאות מחאה או תמיכה. זכרו שגם מי שלא מפגין תסמינים, יכול להביק אחרים ב-COVID-19.
- **אל תישאו איתכם ציוד לא הכרחי.** קחו איתכם מחטא ידיים מבוסס-אלכוהול, [כיסוי פנים](#), בקבוק מים אישי, חטיפים, תעודת זהות וכל תרופה שאתם עשויים להזדקק לה (למשל, משאף).
- **קחו איתכם בקבוקים לחיצים עם מי ברז ומי סבון.** אם תיחשפו לתרסיס פלפל, שטפו את האזור עם מי הסבון כדי לשבור את השמן. לאחר מכן חשוב לשטוף את האזור במים. הימנעו משפשוף העיניים או הפנים, משום שזה עלול להחריף את תחושת הצריבה ולהאיץ את התפשטות נגיף COVID-19.
- **צאו בקבוצות קטנות.** מומלץ שתקיפו את עצמכם באנשים שאתם מכירים. כך, אם מישהו יאובחן בהמשך כנשא COVID-19, תוכלו לוודא שגם חבריכם ייבדקו.
- **טקסו תוכנית.** הכינו את עצמכם נפשית – מפו מסלול ותכננו דרכי יציאה ומעקפים אפשריים.

### שמירה על הבטיחות והביטחון במהלך ההפגנה

- **השתמשו ברעשנים, בתופים ובשלטים כתובים.** הגבילו את כמות הצעקות והשירה כדי למזער את החשיפה האפשרית לאחרים. צעקה היא כמו שיעול: אתם נושפים רסיסים זעירים שעלולים להפיץ את הנגיף לאנשים שסביבכם.
- **המשיכו להקפיד על ריחוק חברתי.** שמרו על מרחק גדול ככל האפשר מאנשים שלא משתייכים לקבוצה הקטנה שאיתה באתם.
- **המשיכו להקפיד על היגיינת ידיים.** השתמשו במחטא ידיים מבוסס-אלכוהול והימנעו ממגע באנשים אחרים. הימנעו גם ממגע בפניכם. אם עליכם לגעת בפניכם כדי לסדר את כיסוי הפנים, חטאו אותן באמצעות אלכוהול לפני ואחרי הפעולה.
- **הביאו ציוד משלכם, ואל תחלקו ציוד ואוכל עם אחרים.** הימנעו מלשתף בקבוקי מים, מיקרופונים ומגאפונים.
- **שמרו על בריאותכם הפיזית והנפשית.** הקפידו לעזוב מצבים שעשויים להיות לא בטוחים.

### כשחוזרים הביתה

- **הניחו שנחשפתם ל-COVID-19 ולכו להיבדק.** עברו בדיקת קורונה (COVID-19) חמישה ימים לאחר החשיפה האפשרית. לקבלת מידע נוסף, בקרו בדף [nyc.gov/covidtesting](https://nyc.gov/covidtesting) או חייגו 311. הבדיקות מתבצעות בחינם באתרים המסובסדים על-ידי NYC Health + Hospitals. תוצאות הבדיקה לא ישותפו עם רשויות אכיפת החוק.
- **הימנעו ממגע באחרים,** בייחוד אנשים בקבוצות סיכון (כולל בני 65 ומעלה ואנשים הסובלים ממחלות רציניות).
- **שטפו את ידיכם** במים וסבון במשך לפחות 20 שניות מיד עם הגיעכם הביתה.

- **שמרו על בריאותכם הנפשית.** אם אתם זקוקים לתמיכה נוספת, פנו למוקד NYC Well שזמין 24/7 במספר **888-692-9355**.

מחלקת הבריאות של עיריית ניו יורק עשויה לשנות את ההמלצות לפי התפתחות המצב.

6.8.20