

COVID-19 महामारी के दौरान सुरक्षित रूप से कैसे विरोध किया जाए

न्यूयॉर्क शहर में अभी भी महामारी का खतरा बना हुआ है। COVID-19 का संक्रमण जारी है और किसी भी समय आपके घर के बाहर दूसरों के साथ इकट्ठा होने पर जोखिम है। अभी सबसे सुरक्षित तरीका जितना संभव हो घर पर रहना है, लेकिन यदि आप एक सार्वजनिक विरोध में शामिल होने का निर्णय लेते हैं, तो नीचे दी गई युक्तियों का उपयोग खुद को और उन लोगों की बेहतर सुरक्षा के लिए करें जिनकी आप परवाह करते हैं।

बाहर जाने से पहले तैयारी करें

- अगर आप बीमार महसूस करते हैं, तो घर पर ही रहें। यदि आप बाहर जाते हैं, तो आप दूसरों को बीमार करने का जोखिम पैदा कर सकते हैं। यदि आपको एक गंभीर स्वास्थ्य स्थिति है, या आप 65 वर्ष से अधिक उम्र के हैं, तो अपनी सुरक्षा के लिए घर पर रहने पर विचार करें। आप [मतदान के लिए पंजीकरण](#) करके, स्थानीय सामुदायिक संगठनों का समर्थन करके और [अपने विधायकों का संपर्क](#) करके घर से अन्य तरीकों से कार्य कर सकते हैं।
- फेस कवरिंग सही तरीके से पहनें। सुनिश्चित करें कि आपका फेस कवरिंग पूरी तरह से आपकी नाक, मुंह और ठोड़ी को कवर करता है; यदि आप नारे लगाने का निर्णय लेते हैं तो यह बूंदों को फैलने से रोकने में मदद करेगा। याद रखें कि भले ही आपको कोई लक्षण न हो फिर भी आप COVID-19 को फैला सकते हैं।
- केवल वही चीजें साथ लें जो आपको सुरक्षित रखने के ली आवश्यक हो। एक अल्कोहल आधारित हैंड सैनिटाइजर, [फेस कवरिंग](#), अपनी खुद की पानी की बोतल, स्नैक्स, आईडी, और कोई भी दवा जिसकी आपको जरूरत हो (उदाहरण के लिए, इन्हेलर) वह साथ लें।
- पिचकारी जैसी बोतल में साबुन का पानी और नल का पानी साथ ले जाएं। यदि आप काली मिर्च के स्प्रे के संपर्क में आते हैं, तो तेल को निकालने के लिए उस जगह को साबुन से धोएं। उसके बाद, जगह को पानी से धोया जाना चाहिए। अपनी आंखों या चेहरे को रगड़ने से बचें क्योंकि यह जलन को बदतर बना सकता है और COVID-19 फैला सकता है।
- छोटे समूह के साथ जाओ। बेहतर होगा कि आप अपने जानने वाले लोगों के साथ जाना अच्छा रहेगा। इस तरह, अगर किसी का बाद में COVID-19 के लिए पॉजिटिव परीक्षण आता है, तो आप यह सुनिश्चित कर सकते हैं कि आपके मित्र भी परीक्षण करवाएं।
- योजना बनाएं। अपने आप को मानसिक रूप से तैयार करें - मार्ग का नक्शा तैयार करें, निकासग का नक्शा तैयार करें और अज्ञात

जब आप विरोध कर रहे हैं तो सुरक्षित रहें

- **नोइसमेकर, ड्रम और लिखित संकेतों का उपयोग करें।** दूसरों के लिए संभावित जोखिम को कम करने के लिए आप कितने नारे लगाते या चिल्लाते हैं, इसे सीमित करें। चिल्लाना खांसी की तरह है: आप छोटी बूंदों को बाहर निकालते हैं जो संभावित रूप से आपके आसपास के लोगों में वायरस को फैला सकती हैं।
- **भौतिक दूरी अभी भी महत्वपूर्ण है।** अपने और अपने समूह का हिस्सा न होने वाले लोगों के बीच अधिक से अधिक भौतिक दूरी रखें।
- **स्वस्थ हाथ स्वच्छता का अभ्यास करते रहें।** अल्कोहल-आधारित हैंड सैनिटाइज़र का उपयोग करें और दूसरों को छूने से बचें। इसके अलावा अपने चेहरे को छूने से बचें। यदि आपको अपना फेस कवरींग ठीक करने के लिए अपने चेहरे को छूना पड़ता है, तो पहले ओर बाद में हैंड सैनिटाइज़र का इस्तेमाल करें।
- **अपनी खुद की (BYO) आपूर्ति लाओ और साझा न करें।** पानी की बोतलें, माइक्रोफोन या मेगाफोन साझा करने से बचें।
- **अपने शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य का ध्यान रखें।** विचार करें कि आपको असुरक्षित स्थिति छोड़ने की आवश्यकता कब हो सकती है।

एक बार जब आप वापस आ जाते हैं तो क्या करना चाहिए

- **मान लो कि आप COVID-19 से संक्रमित है** और परीक्षण करवाते हैं। संपर्क में आने के पांच दिन बाद COVID-19 का परीक्षण करवाएं। अधिक जानकारी के लिए [nyc.gov/covidtesting](https://www.nyc.gov/covidtesting) पर जाएं या 311 पर कॉल करें। NYC स्वास्थ्य + अस्पताल द्वारा प्रायोजित साइटों पर परीक्षण निःशुल्क है। परीक्षण परिणाम कानून प्रवर्तन के साथ साझा नहीं किए जाएंगे।
- **दूसरों से विशेष रूप से उन लोगों के संपर्क में आने से बचें** जो गंभीर COVID-19 बीमारी के अधिक जोखिम में हो सकते हैं (जिनमें 65 से अधिक उम्र के लोग और गंभीर स्वास्थ्य देखभाल वाले लोग शामिल हैं)।
- घर वापस आते ही कम से कम 20 सेकंड के लिए साबुन और पानी से **अपने हाथों को धोएं।**
- **अपने मानसिक स्वास्थ्य का ध्यान रखें।** यदि आपको अतिरिक्त सहायता की आवश्यकता है, तो NYC Well 24/7 को **888-692-9355** पर कॉल करें।

स्थिति में इजाज़ा होते ही NYC स्वास्थ्य विभाग संस्तुति बदल सकता है।

6.8.20