

Come manifestare in sicurezza durante la pandemia di COVID-19

New York City è ancora nel mezzo di una pandemia. La malattia da coronavirus 2019 (COVID-19) continua a diffondersi e ci sono rischi ogni volta che ci si incontra con qualcuno fuori casa. L'azione più sicura da intraprendere in questo momento è rimanere a casa il più possibile ma, se decidi di partecipare a una manifestazione pubblica, segui i suggerimenti qui sotto per proteggere meglio te stesso e le persone a cui tieni:

Preparati prima di uscire

- **Stai a casa anche se stai bene.** Se esci, rischi di ammalare gli altri. Se hai una condizione di salute seria o hai più di 65 anni, considera di restare a casa per proteggerti. Puoi agire in altri modi da casa [registrandoti per votare](#), supportando le organizzazioni della comunità locale e [contattando i tuoi legislatori](#).
- **Indossa correttamente la mascherina per il viso.** Assicurati che la mascherina per il viso copra completamente naso, bocca e mento; questo aiuterà a prevenire la diffusione di goccioline se decidi di cantare. Ricorda che puoi diffondere la COVID-19 anche se non hai alcun sintomo.
- **Trasporta solo ciò di cui hai bisogno per tenerti al sicuro.** Porta con te un disinfettante per le mani a base di alcool, una [mascherina per il viso](#), la tua bottiglia d'acqua personale, qualche snack, un documento d'identità e qualsiasi farmaco di cui tu possa avere bisogno (ad esempio, un inalatore).
- **Porta con te flaconi con getto a spruzzo contenenti acqua saponata e acqua di rubinetto.** Se sei esposto a spray al peperoncino, lava l'area colpita con sapone per disgregare la patina oleosa. Successivamente, risciacquala con acqua. Evita di strofinarti gli occhi o il viso poiché può peggiorare la combustione e facilitare la diffusione della COVID-19.
- **Unisciti a un gruppo di poche persone.** È meglio marciare avendo intorno a te persone che conosci. In questo modo, se in seguito qualcuno risultasse positivo per la COVID-19, puoi assicurarti che anche i tuoi amici siano sottoposti al test.
- **Predisponi un piano.** Preparati mentalmente: traccia il percorso, stabilisci i percorsi di uscita e le possibili deviazioni.

Mantieni le misure di sicurezza mentre esci a manifestare

- **Usa generatori di rumore, tamburi e cartelli.** Limita canti o urla più che puoi per ridurre la possibile esposizione ad altri. Gridare è come tossire: espiri piccole goccioline che possono potenzialmente diffondere il virus alle persone intorno a te.
- **L'allontanamento fisico è ancora importante.** Mantieni la massima distanza fisica possibile tra te e le persone che non fanno parte del tuo gruppo.
- **Continua a praticare una sana igiene delle mani.** Usa un disinfettante per le mani a base di alcool ed evita di toccare gli altri. Evita inoltre di toccarti il viso. Se hai necessità di toccarti il viso per sistemare la mascherina per il viso, utilizza il disinfettante per le mani prima e dopo.
- **Porta con te le tue forniture (Bring your own, BYO) e non condividerle.** Evita di condividere bottiglie d'acqua, microfoni o megafoni.
- **Prenditi cura della tua salute fisica e mentale.** Valuta quando è bene allontanarti evitando una situazione pericolosa.

Cosa fare una volta tornato a casa

- **Supponi di essere stato esposto alla COVID-19 e sottoponiti al test.** Sottoponiti al test per la COVID-19 cinque giorni dopo l'esposizione. Visita il sito nyc.gov/covidtesting o chiama il **311** per maggiori informazioni. Il test è gratuito nei centri sponsorizzati da New York Health + Hospitals. I risultati dei test non saranno condivisi con le forze dell'ordine.
- **Evita il contatto con altri**, in particolare coloro che potrebbero essere maggiormente a rischio di sviluppare la malattia COVID-19 (compresi coloro che hanno più di 65 anni e chiunque si trovi in gravi condizioni di salute).
- Non appena rientri a casa, **lavati le mani** con acqua e sapone per almeno 20 secondi.
- **Prenditi cura della tua salute mentale.** Se hai NYC Well 24/7 necessità di un ulteriore supporto, chiama NYC Well al numero **888-692-9355**.

Il Dipartimento della salute di NYC può modificare le raccomandazioni in base all'evolversi della situazione. 6.8.20