

COVID-19パンデミック中に安全性に対する抗議を行う方法

ニューヨーク市は現在もパンデミックの最中にあります。COVID-19の感染は継続しており、同居者以外の人々との集まりにはリスクがあります。現在、最も安全な行動は自宅待機することですが、抗議行動に参加する場合は以下の方策を使用してあなた自身およびあなたの大切な人達の安全を守るようにして下さい。

外出する前に準備する

- **体調が悪くなくても自宅待機します。**外出すると、他者に病気を移すリスクがあります。深刻な基礎疾患がある場合、または65歳以上である場合、抗議行動に参加せずに自宅待機することを検討します。[投票のための登録を行ったり](#)、地域のコミュニティ組織を支援したり、[立法者に連絡したり](#)することで、家から他の行動を行うことができます。
- **フェースカバーを正しく着用します。**鼻、口および顎がフェースカバーで完全にカバーされていることを徹底します。これはスローガンを唱える場合に飛沫が拡散することの防止に役立ちます。症状がなくても他者にCOVID-19を感染させる場合があることを忘れないで下さい。
- **安全を守るために必要なもののみを持参します。**アルコール系ハンドサニタイザー、[フェースカバー](#)、自分用の水筒、スナック、身分証明書、および必要な医薬品（喘息用吸入具等）を持参します。
- **石鹸水および水道水を噴出ボトルに入れて持参します。**ペッパー Sprey を浴びた場合、オイルを分解するためにその部分を石鹸で洗浄します。その後、水で洗い流します。痛みが悪化しCOVID-19の感染が促進する可能性があるため、目や顔に触れないようにします。
- **小さなグループで行動します。**自分が知っている人達の集団でまとまって行進します。そうすることにより、後日誰かがCOVID-19に感染した場合にあなたの友人も検査を受けることを徹底することができます。
- **計画を立てます。**道順や退出ルート、迂回路を設定し、心の中で準備をします。

抗議行動中に自分の安全を守る

- **ノイズメーカー、ドラムおよび文字が書かれた看板を使用します。**スローガンを唱えたり大声を出したりすることを制限して他者への暴露を減らします。叫ぶことは咳をするようなものです。他者にウィルスを感染させる可能性がある飛沫が吐き出されます。
- **物理的距離の確保は重要です。**自分のグループの一員でない他者と自分自身の間の物理的距離を出来るだけ広く保ちます。
- **手の衛生状態を健康的に保ちます。**アルコール系ハンドサニタイザーを使用し、他者に触れないようにします。また顔に触れないようにします。フェースカバーを調節するために顔に触れなければならない場合、その前後にハンドサニタイザーを使用します。
- **自分用の必需品を持参して他者と共有しないようにします。**水筒、マイクロフォンまたはメガフォンの共有を避けます。
- **身体的および精神的健康に気を付けます。**いつ安全でない状況から離れなければならないかを考えます。

帰宅後にすべきこと

- **COVID-19 に晒された**と見なし、**検査を受けます**。暴露から 5 日後に COVID-19 検査を受けます。詳細は nyc.gov/covidtesting にアクセスするかまたは **311** に電話をして下さい。NYC Health + Hospitals が資金提供する場所での検査は無料です。検査結果は法執行機関と共有されません。
- **他者との接触を避けます**。特に深刻な COVID-19 疾患に対するリスクが高い人(65 歳以上で深刻な健康状態である人を含む)との接触を避けます。
- **手を洗います**。帰宅後すぐに石鹸と水を使って最低 20 秒間手を洗います。
- **精神的健康に気を付けます**。他のサポートが必要である場合、1 日 24 時間いつでも NYC Well (**888-692-9355**) に電話をして下さい。

ニューヨーク市保健局は状況の変化によって推奨事項を変更する場合があります。

6.8.20