

Jak bezpiecznie protestować podczas pandemii COVID-19

Nowy Jork jest wciąż pogrążony w pandemii. COVID-19 nadal się rozprzestrzenia i istnieje ryzyko za każdym razem, gdy spotykasz się z innymi poza domem. Najbezpieczniejszym działaniem, jakie należy podjąć w tej chwili, jest pozostanie w domu jak najczęściej to możliwe, ale jeśli zdecydujesz się przyłączyć do publicznego protestu, skorzystaj z poniższych wskazówek, aby lepiej chronić siebie i osoby, na których ci zależy.

Przygotuj się przed wyjściem.

- **Zostań w domu, jeśli nie czujesz się dobrze.** Jeśli wyjdiesz, narażasz innych na zachorowanie. Jeśli masz poważne dolegliwości zdrowotne lub masz więcej niż 65 lat, zastanów się, czy nie zostać w domu, aby się zabezpieczyć. Możesz podjąć działania na inne sposoby z domu, [rejestrując się, aby głosować](#), wspierając lokalne organizacje społeczne i [kontaktując się ze swoimi ustawodawcami](#).
- **Noś osłonę twarzy w prawidłowy sposób.** Upewnij się, że osłona twarzy całkowicie zakrywa nos, usta i podbródek; pomoże to zapobiec rozprzestrzenianiu się kropelek, jeśli zdecydujesz się na okrzyki. Pamiętaj, że możesz rozprzestrzeniać COVID-19 nawet, jeśli nie masz żadnych objawów.
- **Miej przy sobie wyłącznie rzeczy, które zapewnią ci bezpieczeństwo.** Miej przy sobie odkażacz do rąk na bazie alkoholu, [osłonę twarzy](#), własną butelkę z wodą, przekąski, dowód tożsamości i wszelkie potrzebne leki (na przykład inhalator).
- **Zabierz ze sobą wodę z mydłem lub wodę z kranu w nadającej się do ściskania butelce.** W przypadku narażenia na działanie gazu łzawiącego, przemyj narażone miejsce mydłem w celu usunięcia oleju. Następnie spłucz je wodą. Unikaj pocierania oczu lub twarzy, ponieważ może to pogorszyć pieczenie i ułatwić rozprzestrzenianie się COVID-19.
- **Trzymaj się małej grupy.** Lepiej jest maszerować w otoczeniu znajomych. W ten sposób, jeśli ktoś później będzie miał pozytywny wynik na COVID-19, możesz się upewnić, że twoi przyjaciele również zostaną przetestowani.
- **Przygotuj plan.** Przygotuj się psychicznie — wytycz trasę, sprawdź gdzie możesz ją opuścić lub gdzie istnieje możliwość obejścia określonych miejsc.

Zachowaj bezpieczeństwo podczas protestów

- **Używaj kołatek, perkusji i transparentów z wypisanymi na nich hasłami.** Staraj się ograniczać skandowanie i wykrzykiwanie w celu zmniejszenia ewentualnego narażenia na kontakt z innymi. Krzyk jest podobny do kaszlu: wydychasz małe kropelki, które mogą potencjalnie rozprzestrzeniać wirusa wśród ludzi znajdujących się wokół ciebie.
- **Dystans fizyczny jest nadal ważny.** Zachowaj jak największy dystans fizyczny między sobą a ludźmi, którzy nie należą do twojej grupy.
- **Utrzymuj higienę rąk.** Używaj środków do dezynfekcji rąk na bazie alkoholu i unikaj dotykania innych. Unikaj także dotykania twarzy. Jeśli musisz dotknąć twarzy, aby dopasować osłonę twarzy, użyj wcześniej i później środka dezynfekującego.
- **Przyniesz ze sobą wszystko czego potrzebujesz i nie dziel się niczym z innymi.** Unikaj udostępniania butelek z wodą, mikrofonów lub megafonów.
- **Zadbaj o swoje zdrowie fizyczne i psychiczne.** Pomyśl o tym, jak zachowasz się w sytuacji zagrożenia.

Co należy zrobić po powrocie do domu

- **Założ, że byłeś(-aś) w sytuacji narażenia na zakażenie się COVID-19 i poddaj się testowi.** Rozważ wykonanie testu na COVID-19 pięć dni po ekspozycji. Aby uzyskać dodatkowe informacje, odwiedź stronę nyc.gov/covidtesting lub zadzwoń pod numer **311**. Testowanie jest bezpłatne w ośrodkach sponsorowanych przez NYC Health + Hospitals [Wydział zdrowia NYC + szpitale]. Wyniki testów nie będą udostępniane organom ścigania.
- **Unikaj kontaktu z innymi osobami**, szczególnie tymi, które mogą być bardziej narażone na ciężki przebieg COVID-19 (tj. osobami powyżej 65. roku życia i osobami z poważnymi schorzeniami).
- **Myj ręce** mydłem i wodą przez co najmniej 20 sekund natychmiast po powrocie do domu.
- **Zadbaj o swoje zdrowie psychiczne.** Jeśli potrzebujesz dodatkowego wsparcia, zadzwoń do NYC Well 24/7 pod numer **888-692-9355**.

Wydział Zdrowia NYC może zmieniać zalecenia w miarę rozwoju sytuacji.

6.8.20