

Como protestar com segurança durante a pandemia da COVID-19

A Cidade de Nova York ainda está enfrentando uma pandemia. A COVID-19 ainda está se espalhando e você corre risco sempre que se reúne com outras pessoas fora da sua casa. O mais seguro no momento é permanecer em casa o máximo possível, mas se você decidir participar de um protesto público, use as dicas abaixo para se proteger melhor e também as pessoas com as quais você se importa.

Prepare-se antes de sair

- **Fique em casa se você não se sentir bem.** Se você sair, colocará a saúde das outras pessoas em risco. Se você tiver um problema de saúde sério, ou se tiver mais de 65 anos, fique em casa para se proteger. Você pode agir de outras maneiras em casa, como se [registrando para votar](#), apoiando as organizações comunitárias locais e [entrando em contato com legisladores](#).
- **Use as proteções faciais corretamente.** Sua proteção facial deve cobrir seu nariz, boca e queixo; isso ajudará a impedir a propagação de perdigotos se você decidir entoar gritos de protesto. Lembre-se de que você pode transmitir a COVID-19 mesmo que não tenha os sintomas.
- **Leve apenas o necessário para manter a sua segurança.** Leve óculos à prova de estilhaços, desinfetante de mãos à base de álcool, uma [proteção facial](#), sua própria garrafa de água, lanches, uma identificação e qualquer medicamento necessário (por exemplo, um inalador).
- **Leve água com sabão e água de torneira em garrafas de esguicho.** Caso você seja exposto(a) a spray de pimenta, lave a área com sabão para quebrar as moléculas do óleo. Depois, enxague bem os olhos com água. Evite esfregar os olhos e o rosto, pois isso pode piorar a sensação de ardência, além de facilitar a transmissão da COVID-19.
- **Vá com um grupo pequeno.** É melhor marchar cercado(a) por pessoas conhecidas. Assim, se mais tarde o resultado do teste para COVID-19 de alguém der positivo, os acompanhantes da pessoa deverão fazer o teste também.
- **Tenha um plano.** Prepare-se mentalmente: mapeie a rota, estabeleça rotas de saída e possíveis retornos.

Mantenha a segurança enquanto protesta

- **Use instrumentos de percussão ou de outro tipo para fazer barulho e placas com dizeres.** Limite a quantidade de cantos ou gritos para reduzir a possibilidade de exposição de outras pessoas. Gritar é como tossir: você exala pequenos perdigotos que podem espalhar o vírus para as pessoas ao redor.
- **O distanciamento físico ainda é importante.** Mantenha o máximo de distanciamento físico possível de outras pessoas que não façam parte do seu grupo.
- **Continua praticando a higienização saudável das mãos.** Use um desinfetante de mãos à base de álcool e evite encostar em outras pessoas. Além disso, evite tocar em seu rosto. Se for necessário tocar em seu rosto para ajustar a proteção facial, use um desinfetante de mãos antes e depois.
- **Traga seus próprios (BYO) suprimentos e não compartilhe.** Evite dividir garrafas de água, microfones ou megafones.
- **Cuide da sua saúde física e mental.** Preste atenção para sair de uma situação perigosa.

O que fazer quando você voltar

- **Parta do princípio de que você foi exposto(a) à COVID-19 e faça um teste.** Faça um teste para COVID-19 cinco dias após a exposição. Acesse nyc.gov/covidtesting ou ligue para **311** para saber

mais. O teste é gratuito em locais patrocinados pelo NYC Health + Hospitals. Os resultados do teste não serão compartilhados com as autoridades.

- **Evite o contato com outras pessoas**, principalmente quem corre mais risco de desenvolver doenças graves em decorrência da COVID-19 (incluindo pessoas com mais de 65 anos e qualquer um com algum problema sério de saúde).
- **Lave suas mãos** com água e sabão por pelo menos 20 segundos assim que você voltar para casa.
- **Cuide da sua saúde mental**. Se você precisar de mais apoio, ligue para a NYC Well, 24 horas por dia, 7 dias por semana, no número **888-692-9355**.

O Departamento de Saúde da Cidade de Nova York pode mudar as recomendações à medida que a situação evolui.

6.8.20