

Безопасное участие в протестах во время пандемии COVID-19

Пандемия в Нью-Йорке по-прежнему в разгаре. COVID-19 продолжает распространяться, и участие в каждом собрании с другими людьми вне дома связано с риском. Сейчас безопаснее всего как можно больше оставаться дома, но если вы решили принять участие в общественной акции протеста, следуйте изложенным ниже советам, чтобы защитить себя и тех, о ком вы заботитесь.

Подготовьтесь перед выходом из дому

- **Если вы плохо себя чувствуете, оставайтесь дома.** Выходя из дому, вы рискуете заразить других. Если у вас есть серьезные заболевания, или вы старше 65 лет, подумайте о возможности остаться дома, чтобы защитить себя. Вы можете действовать другими способами, оставаясь дома: [зарегистрироваться в списках избирателей](#), поддержать местные общественные организации или [связаться со своими представителями в законодательных органах](#).
- **Правильно носите средства, закрывающие лицо.** Убедитесь, что они полностью закрывают ваш нос, рот и подбородок. Это поможет предотвратить распространение капель, если вы будете скандировать. Помните, что вы можете распространять COVID-19, даже если у вас нет никаких симптомов.
- **Берите с собой только необходимое для вашей безопасности.** Возьмите дезинфицирующее средство для рук на спиртовой основе, [средства, закрывающие лицо](#), свою индивидуальную бутылку с водой, немного еды, удостоверение личности и любые лекарства, которые могут вам понадобиться, (например, ингалятор).
- **Возьмите с собой мыльный раствор и водопроводную воду в пульверизаторах.** Если вы попадете под воздействие перцового аэрозоля, вымойте пораженный участок с мылом, чтобы разрушить масляную основу. Затем сполосните этот участок водой. Старайтесь не тереть глаза или лицо, так как это усиливает жжение и может способствовать передаче COVID-19.
- **Идите маленькой группой.** Лучше участвовать в марше в непосредственном окружении знакомых вам людей. Тогда, если впоследствии кто-нибудь получит положительный результат тестирования на COVID-19, вы сможете добиться, чтобы ваши друзья тоже прошли тестирование.
- **Планируйте свои действия.** Мысленно подготовьтесь: наметьте маршрут, определите пути отступления и возможные обходные пути.

Оставайтесь в безопасности во время участия в протестах

- **Используйте шумовые инструменты, барабаны и письменные лозунги.** Ограничьте скандирование и крики, чтобы уменьшить опасность заражения для других. Крик подобен кашлю: вы выдыхаете мелкие капли, которые потенциально могут передать вирус окружающим вас людям.
- **Физическое дистанцирование по-прежнему важно.** Сохраняйте как можно большее физическое расстояние между собой и людьми, не принадлежащими к вашей группе.
- **Продолжайте соблюдать правила гигиены рук.** Используйте дезинфицирующий гель для рук на спиртовой основе и старайтесь не прикасаться к другим. Также старайтесь не прикасаться к своему лицу. Если вам необходимо прикоснуться к своему лицу, чтобы поправить средства, закрывающие лицо, воспользуйтесь дезинфицирующим гелем для рук до и после этого.

- **Возьмите с собой все необходимое и не используйте чужое.** Избегайте совместного использования бутылок с водой, микрофонов или мегафонов.
- **Заботьтесь о своем физическом и психическом здоровье.** Если ситуация становится опасной, подумайте о возможности уйти.

Что делать по возвращении

- **Предполагайте, что вы заразились COVID-19 и пройдите тестирование.** Пройдите тестирование на COVID-19 через пять дней после воздействия. Для получения дополнительной информации посетите nyc.gov/covidtesting или позвоните по номеру **311**. В центрах, спонсируемых Объединением здравоохранения и больниц NYC (NYC Health + Hospitals), тестирование проводится бесплатно. О результатах тестирования не сообщается правоохранительным органам.
- **Избегайте контактов с другими людьми,** особенно принадлежащими к группе риска более тяжелого заболевания COVID-19 (в том числе с людьми старше 65 лет и любимыми людьми, имеющими серьезные заболевания).
- **Вымойте руки** водой с мылом в течение по меньшей мере 20 секунд немедленно по возвращении домой.
- **Заботьтесь о своем психическом здоровье.** Если вам нужна дополнительная поддержка, позвоните в программу NYC Well («Благополучный Нью-Йорк»), работающую ежедневно и круглосуточно, по номеру **888-692-9355**.

Рекомендации Департамента здравоохранения NYC могут изменяться по мере развития ситуации. 6.8.20