

COVID-19 疫情期间如何安全地抗议示威

纽约市仍处于疫情当中。COVID-19 继续蔓延，因此任何时候您外出与他人聚集时，都存在风险。目前能采取的最安全行动是尽量待在家中，但如果您决定参加公众抗议活动，请参考以下提示，以更好地保护您自己和您关心的人。

在外出前做好准备

- **如果您感觉不适，请待在家里。**如果外出，您有将疾病传染给他人的风险。如果您有严重的健康状况或年龄超过 65 岁，请考虑留在家中以保护自己。您可以在家里通过其他方式采取行动，例如[注册投票](#)、支持当地社区组织以及[联络您的议员](#)。
- **正确佩戴口罩。**确保您的面罩完全遮盖住您的鼻子、嘴和下巴；这将在您决定呼喊口号时，有助于防止飞沫扩散。请记住您即使没有症状，也可能会传播 COVID-19。
- **只携带安全必需品。**携带酒精类洗手液、[面罩](#)、您自己的水瓶、零食、身份证件，以及您可能需要的任何药品（比如吸入器）。
- **携带装在喷瓶中的肥皂水和自来水。**如果您接触到辣椒喷雾，用肥皂水清洗接触区域来分解油脂。然后应该用水清洗该区域。避免揉眼睛或面部，因为这样会让灼烧感更严重，并可能造成 COVID-19 的传播机会。
- **与一小群人同去。**游行时最好身边都是您认识的人。这样如果有人之后 COVID-19 检测结果为阳性，您可以确保您的朋友也接受检测。
- **做好计划。**做好思想准备——规划路线，确定疏散路线和可能的绕道路线。

在外出抗议时保证安全

- **使用噪音发声器、鼓和标语牌。**减少呼喊口号或喊叫的频率，以减少与他人发生接触的机会。呼喊与咳嗽一样：您会呼出微小的飞沫，这有可能会将病毒传染给您周围的人。
- **保持身体距离依然重要。**尽量与不是您同行组群中的人保持尽可能远的身体距离。
- **继续实践良好的手部卫生习惯。**使用酒精类洗手液并避免碰触他人。也要避免触摸您的脸。如果您为了整理面罩而必须触摸脸部，请在触摸前后均使用洗手液。
- **自带用品，不要分享。**避免共用水瓶、麦克风或扩音器。
- **照顾好您的身心健康。**考虑到自己什么时候可能需要离开不安全环境。

回到家时该做些什么

- **请假定自己已接触到 COVID-19 并寻求接受检测。**请在接触到 COVID-19 的 5 天后去接受检测。请访问 nyc.gov/covidtesting 或拨打 311 获取更多资讯。检测在 NYC Health + Hospitals（NYC 健康与医院管理局）资助的检测点是免费的，检测结果不会与执法部门分享。
- **避免与他人接触，特别是那些患 COVID-19 重症风险更高的人（包括 65 岁以上者以及有严重健康状况的人）。**
- **回到家后，立即用肥皂和水洗手 20 秒钟。**
- **照顾好您的心理健康。**如果您需要更多支持，任何时间均可致电全天候服务的 NYC Well（NYC 迎向健康），电话是 888-692-9355。