

Paano Ligtas na Magprotesta sa Panahon ng Pandemyang COVID-19

Ang Lungsod ng New York ay nasa gitna pa rin ng pandemya. Patuloy na kumakalat ang COVID-19 at may mga peligro anumang oras na magtipon kayo ng iba sa labas ng bahay mo. Ang pinakaligtas na gagawin ngayon mismo ay manatili sa bahay hangga't maaari pero kung nagdesisyon kang sumali sa isang pampublikong protesta, gamitin ang mga tip sa ibaba upang protektahan ang sarili mo at ang mga tao na mahalaga sa iyo.

Maghanda Bago Lumabas

- **Manatili sa bahay kung masama ang pakiramdam mo.** Kung lalabas ka, inilalagay mo ang iba sa panganib na magkasakit. Kung may malubhang kondisyon ka sa kalusugan o mas matanda sa 65, isaalang-alang ang pananatili sa bahay upang protektahan ang sarili mo. Maaari kang kumilos sa iba pang paraan sa bahay sa pamamagitan ng [pagrehistro upang bumoto](#), pagsuporta sa mga lokal na organisasyon sa komunidad at [pagtawag sa iyong mga mambabatas](#).
- **Wastong isuot ang mga pantakip sa mukha.** Siguruhin na ganap na natatakpan ang pantakip mo sa mukha ang ilong, bibig at baba mo; makatutulong ito na iwasan ang mga talsik ng laway at iba pa sa pagkalat kung nagdesisyon kang sumigaw. Tandaan na maikakalat mo ang COVID-19 kahit na wala kang anumang mga sintomas.
- **Dalhin lang kung ano ang kailangan mo upang manatiling ligtas.** Dalhin ang ang hand sanitizer na may alkohol, isang [pantakip sa mukha](#), sarili mong bote ng tubig, mga meryenda, isang ID, at anumang gamot na maaari mong kailangan (halimbawa, isang inhaler).
- **Magdala ng tubig na may sabon at tubig sa gripo sa mga squirt bottle.** Kung nalantad ka sa pepper spray, hugasan ang apektadong lugar ng sabon upang lusawin ang langis. Pagkatapos niyan, dapat hugasan ang parte ng tubig. Iwasang kuskusin ang mga mata mo o mukha mo yamang lalala ang pagkapaso at padadaliin ang pagkalat ng COVID-19.
- **Pumunta kasama ng maliit na grupo.** Mas mabuti na magmatsa kaagad kasama ng mga taong kilala mo. Sa ganyang paraan, kung na-test ang isa na positibo sa COVID-19 sa kinalaunan, maaari mong siguruhin na ma-test ang mga kaibigan mo rin.
- **Magkaroon ng plano.** Ihanda sa isip ang iyong sarili — imapa ang ruta, alamin ang mga ruta na lalabasan at posibleng mga detour.

Manatiling Ligtas Habang Nagpoprotesta Ka sa Labas

- **Gumamit ng mga gumagawa ng ingay, tambol at nakasulat na karatula.** Limitahan kung gaano ka sumigaw upang bawasan ang posibleng pagkalantad sa iba. Ang pagsigaw ay katulad ng pag-ubo: humihinga ka ng mga maliliit na droplet na maaaring potensiyal na magpakalat sa virus sa mga taong nasa paligid mo.
- **Ang pisikal na paglayo sa iba ay mahalaga pa rin.** Panatilihin ang pisikal na paglayo sa iba hangga't maaari sa pagitan mo at mga tao na hindi bahagi ng iyong grupo.
- **Panatilihin ang paggawa ng malusog na kalinisan sa kamay.** Gumamit ng hand sanitizer na may alkohol at iwasan ang paghawak sa iba. Gayundin iwasan ang paghawak sa mukha mo. Kung kailangan mong hawakan ang mukha mo upang i-adjust ang pantakip mo sa mukha, gumamit muna ng hand sanitizer bago at pagkatapos hawakan.
- **Magdala ng mga sariling (BYO) supply at huwag magbahagi.** Iwasan ang pagsasalo sa mga bote ng tubig, mikropono at megaphone.

- **Alagaan ang iyong pisikal at mental na kalusugan.** Isaalang-alang kapag maaaring kailangan mong umalis sa isang hindi ligtas na sitwasyon.

Ano ang Gagawin sa Sandaling Bumalik Ka

- **Ipagpalagay na nailantad ka sa COVID-19 at magpa-test ka.** Magpa-test para sa COVID-19 limang araw pagkatapos ng pagkalantad. Bisitahin ang nyc.gov/covidtesting o tumawag sa **311** para sa higit na impormasyon. Libre ang pag-test sa mga lugar na ini-sponsor ng NYC Health + Hospitals. Hindi ibabahagi ang mga resulta ng test sa nagpapatupad ng batas.
- **Iwasan ang pakikipag-ugnayan sa iba** lalo na ang mga maaaring mas nanganganib sa malubhang pagkakasakit sa COVID-19 (kasama ang mga mahigit 65 at sinuman na may malubhang kondisyon sa kalusugan).
- **Hugasan ang mga kamay mo** ng sabon at tubig nang hindi bababa sa 20 segundo sa sandaling bumalik ka sa bahay.
- **Alagaan ang iyong mental na kalusugan.** Kung kailangan mo ng karagdagang suporta, tumawag sa NYC Well 24/7 sa **888-692-9355**.

Maaaring baguhin ng Kagawaran ng Kalusugan ng NYC ang mga rekomendasyon habang nagbabago ang sitwasyon.
6.8.20