

วิธีการประท้วงอย่างปลอดภัยในช่วงที่มีการระบาดของโรคโควิด-19

นครนิวยอร์กยังคงอยู่ในสถานการณ์ของโรคระบาด โควิด-19 ยังคงแพร่กระจายและคุณเสี่ยงทุกครั้งที่จะออกชุมนุมกับผู้อื่นนอกบ้านของคุณ ในเวลานี้คือการอยู่บ้านให้มากที่สุดเป็นสิ่งที่ปลอดภัยที่สุด แต่หากตัดสินใจที่จะเข้าร่วมการประท้วงในที่สาธารณะ โปรดปฏิบัติตามคำแนะนำด้านล่างนี้เพื่อปกป้องตัวคุณและคนที่คุณรัก

เตรียมตัวให้พร้อมก่อนออกจากบ้าน

- **จงอยู่กับบ้านหากคุณรู้สึกไม่สบาย** หากคุณออกไปข้างนอก คุณเสี่ยงที่จะทำให้ผู้อื่นไม่สบาย หากคุณมีโรคประจำตัวที่รุนแรงหรือมีอายุมากกว่า 65 ปี โปรดพิจารณาที่จะอยู่กับบ้านเพื่อปกป้องตนเอง คุณสามารถมีส่วนร่วมผ่านวิธีการอื่น ๆ ที่ทำได้จากที่บ้าน โดย**การลงทะเบียนใช้สิทธิ์เลือกตั้ง** การสนับสนุนองค์กรในชุมชน และ**การติดต่อสมาชิกสภานิติบัญญัติของคุณ**
- **ใส่หน้ากากอย่างถูกต้อง** ใส่หน้ากากที่ปิดคลุมจมูก ปาก และคางของคุณ หน้ากากจะช่วยป้องกันไม่ให้ละอองน้ำแพร่กระจายออกไปหากคุณร่วมส่งเสียงในการประท้วง อย่าลืมว่าคุณสามารถแพร่เชื้อโควิด-19 ได้ถึงแม้ว่าตัวเองจะไม่มีอาการแสดงของโรค
- **นำแต่สิ่งที่จะช่วยให้คุณปลอดภัยติดตัวไป** นำเจลแอลกอฮอล์มาเชื้อ **หน้ากาก** ขวดน้ำของตนเอง ขนมอบเลียว บัตรประจำตัว และยาใด ๆ ก็ตามที่คุณอาจต้องใช้ (เช่น อุปกรณ์ฟันยา) ติดตัวไป
- **นำน้ำผสมสบู่และน้ำเปล่าติดตัวไป** โดยบรรจุในขวดน้ำหัวจุก หากโดนสเปรย์พริกไทย ให้ล้างบริเวณดังกล่าวด้วยสบู่เพื่อให้น้ำมันแตกตัว แล้วล้างตามด้วยน้ำเปล่า หลีกเลี่ยงการขี้นตาหรือการจูบหน้า เพราะอาจเพิ่มความแสบและแพร่กระจายเชื้อโควิด-19 ได้
- **ไปเป็นกลุ่มขนาดเล็ก** การเดินขบวนไปพร้อมกับคนที่คุณรู้จักจะดีกว่า เพราะหากในภายหลังใครคนหนึ่งได้รับผลตรวจว่าติดเชื้อโควิด-19 คุณสามารถติดต่อเพื่อน ๆ ให้ไปตรวจได้
- **มีแผนการ มีสติ วาดเส้นทาง** กำหนดเส้นทางที่สามารถใช้หนีหรือเส้นทางที่เป็นตัวเลือกหากต้องเปลี่ยนเส้นทาง

ดูแลความปลอดภัยของตนเองเมื่อออกไปร่วมการประท้วง

- **ใช้อุปกรณ์ที่ส่งเสียงดัง กลอง และป้ายข้อความ** กำหนดขีดจำกัดที่คุณจะพูดหรือตะโกนเพื่อลดความเสี่ยงต่อการติดเชื้อ การตะโกนมีผลเหมือนกับกรอ ไอ นั่นคือ คุณจะหายใจออกเป็นละอองน้ำขนาดเล็ก ซึ่งอาจแพร่เชื้อไวรัสไปยังผู้คนที่อยู่รอบตัวคุณ
- **การเว้นระยะห่างทางกายภาพยังคงสำคัญ** รักษาระยะห่างทางกายภาพให้มากที่สุดระหว่างตนเองกับผู้ที่ไม่ได้อยู่ในกลุ่มของคุณ
- **รักษาความสะอาดของมืออย่างต่อเนื่อง** ใช้เจลแอลกอฮอล์มาเชื้อและหลีกเลี่ยงการโดนตัวผู้อื่น อีกทั้งหลีกเลี่ยงการจับใบหน้า หากคุณจำเป็นต้องจับใบหน้าเพื่อปรับหน้ากาก โปรดใช้เจลแอลกอฮอล์ก่อนและหลังการจับ
- **นำวัสดุอุปกรณ์ของตัวเองไปและอย่าให้ผู้อื่นร่วมใช้** หลีกเลี่ยงการร่วมใช้ขวดน้ำ ไมโครโฟน หรือโทรโข่ง
- **ดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตของคุณ** พิจารณาว่าคุณควรออกจากสถานการณ์ที่ไม่ปลอดภัยเมื่อใด

สิ่งที่ต้องทำเมื่อกลับถึงบ้าน

- **สันนิษฐานไว้ก่อนว่าคุณอาจติดเชื้อโควิด-19 และไปรับการตรวจ** ไปตรวจหาเชื้อโควิด-19 ห้าวันหลังจากที่เกิดความเสี่ยง เข้าดู nyc.gov/covidtesting หรือโทรติดต่อ 311 สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม การไปตรวจในสถานที่ที่ได้รับการสนับสนุนจาก NYC Health + Hospitals จะไม่มีค่าใช้จ่าย อีกทั้งจะไม่มีค่าใช้จ่ายให้ข้อมูลผลการตรวจกับเจ้าหน้าที่บังคับใช้กฎหมาย

- หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดกับผู้อื่น โดยเฉพาะผู้ที่มีความเสี่ยงสูงที่จะเจ็บป่วยรุนแรงจากโควิด-19 (ผู้ที่มีอายุมากกว่า 65 ปี และผู้ใดก็ตามที่มีโรคประจำตัวที่รุนแรง)
- ล้างมือด้วยสบู่กับน้ำเป็นเวลาอย่างน้อย 20 วินาทีทันทีที่กลับถึงบ้าน
- ดูแลสุขภาพจิตของคุณ สำหรับความช่วยเหลือเพิ่มเติม คุณโทรติดต่อ NYC Well ได้ทุกวันตลอด 24 ชั่วโมงที่หมายเลข **888-692-9355**

กรมอนามัยแห่งนครนิวยอร์กอาจเปลี่ยนแปลงคำแนะนำตามการเปลี่ยนแปลงของสถานการณ์

6.8.20