

Làm Thế Nào Để Biểu Tình An Toàn Trong Đại Dịch COVID-19

Thành phố New York vẫn đang ở giữa một đại dịch. COVID-19 tiếp tục lan rộng và có những rủi ro bất cứ khi nào bạn tụ tập với những người khác bên ngoài nhà của bạn. Hành động an toàn nhất để thực hiện ngay bây giờ là ở nhà càng nhiều càng tốt, nhưng, nếu bạn quyết định tham gia một cuộc biểu tình công khai, hãy sử dụng những lời khuyên sau đây để bảo vệ bản thân và những người bạn quan tâm tốt hơn.

Chuẩn Bị Trước Khi Bạn Ra Ngoài

- **Hãy ở nhà nếu bạn cảm thấy không khỏe.** Nếu bạn đi ra ngoài, bạn có nguy cơ khiến người khác bị bệnh. Nếu bạn có một bệnh nền, hoặc trên 65 tuổi, hãy cân nhắc việc ở nhà để bảo vệ chính mình. Bạn có thể hành động theo những cách khác từ nhà bằng cách [đăng ký bỏ phiếu](#), hỗ trợ các tổ chức cộng đồng địa phương, và [liên lạc với các nhà lập pháp của bạn](#).
- **Đeo khăn che mặt đúng cách.** Hãy đảm bảo khăn che mặt che toàn bộ mũi, miệng và cằm của bạn; điều này sẽ giúp ngăn những giọt nước bọt bắn ra xung quanh nếu bạn quyết định hô hào khẩu hiệu. Hãy nhớ rằng bạn có thể lây truyền COVID-19 ngay cả khi không có bất kỳ triệu chứng nào.
- **Chỉ đem theo những gì bạn cần để giữ an toàn cho bạn.** Đem theo nước sát khuẩn tay có cồn, [khăn che mặt](#), chai nước riêng của bạn, đồ ăn nhẹ, ID, và bất kỳ loại thuốc nào bạn có thể cần (ví dụ, ống thở).
- **Đem theo nước xà phòng và nước máy trong các chai phun nước.** Nếu bạn tiếp xúc với hơi cay, hãy rửa chỗ đó bằng xà phòng để dầu tan ra. Sau đó, rửa sạch bằng nước. Tránh dụi mắt hoặc mặt của bạn vì việc đó có thể làm cho chỗ bị bỏng trở nên nặng hơn và có thể tạo điều kiện cho COVID-19 lây lan.
- **Đi với một nhóm nhỏ.** Tốt hơn là diễu hành ngay lập tức với những người xung quanh mà bạn biết. Bằng cách đó, nếu ai xét nghiệm dương tính với COVID-19 sau đó, bạn có thể đảm bảo bạn bè của mình cũng được xét nghiệm.
- **Có một kế hoạch.** Chuẩn bị tinh thần — vạch ra lộ trình, lập ra các lối thoát và những con đường vòng có thể.

Giữ An Toàn Trong Khi Bạn Ra Ngoài Biểu Tình

- **Sử dụng công cụ tạo tiếng ồn, trống và các biểu ngữ.** Hạn chế mức độ bạn hô hào hiệu hoặc la hét để giảm khả năng tiếp xúc với người khác. Hét lớn giống như ho: bạn thở ra những giọt nhỏ có khả năng lan truyền vi-rút sang những người xung quanh bạn.
- **Giữ khoảng cách vẫn quan trọng.** Giữ càng nhiều khoảng cách vật lý càng tốt giữa bạn và những người không thuộc nhóm của bạn.
- **Tiếp tục thực hành giữ vệ sinh tay khỏe mạnh.** Sử dụng chất khử trùng tay chứa cồn và tránh chạm vào người khác. Cũng tránh chạm vào mặt của bạn. Nếu bạn phải chạm vào mặt để điều chỉnh khăn che mặt, hãy sử dụng nước sát khuẩn tay trước và sau đó.
- **Đem theo đồ dùng của riêng bạn (BYO) và không chia sẻ.** Tránh dùng chung chai nước, micro hoặc loa phát thanh.
- **Chăm sóc sức khỏe thể chất và tinh thần của bạn.** Xem xét khi nào bạn có thể phải rời khỏi tình huống không an toàn.

Phải Làm Gì Khi Bạn Trở Về

- **Giả sử bạn đã tiếp xúc với COVID-19 và được xét nghiệm.** Làm xét nghiệm COVID-19 sau khi tiếp xúc năm ngày. Truy cập nyc.gov/covidtesting hoặc gọi số **311** để biết thêm thông tin. Xét nghiệm miễn phí tại các địa điểm được NYC Health + Hospitals tài trợ. Kết quả xét nghiệm sẽ không được chia sẻ với cơ quan thực thi pháp luật.
- **Tránh tiếp xúc với những người khác,** đặc biệt là những người có nguy cơ mắc bệnh COVID-19 nghiêm trọng hơn (bao gồm những người trên 65 tuổi và bất kỳ ai có tình trạng sức khỏe nghiêm trọng).
- **Rửa tay bạn** bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây ngay khi bạn trở về nhà.
- **Chăm sóc sức khỏe tinh thần của bạn.** Nếu bạn cần hỗ trợ thêm, hãy gọi NYC Well 24/7 theo số **888-692-9355**.

Sở Y Tế Thành Phố New York có thể thay đổi các khuyến nghị khi tình hình tiến triển.

6.8.20