

Giảm Rủi Ro COVID-19 Của Bạn Khi Biểu Tình

Phòng Y tế Công cộng ghi nhận rằng nhiều người biểu tình, đặc biệt là người da đen, người bản địa và người da màu, đang chọn cách mạo hiểm với COVID-19 vì tầm quan trọng của việc đối đầu và để làm suy yếu các hệ thống phân biệt chủng tộc, áp bức và tàn bạo. Chúng tôi khuyến khích tất cả mọi người trong khi phản đối sự bất công chủng tộc thực hiện các bước để bảo vệ lẫn nhau và giảm rủi ro truyền COVID-19.

Trước Khi Bạn Đi

- **Ở nhà nếu bạn cảm thấy không khỏe.** Nếu bạn ra ngoài, bạn có nguy cơ làm người khác bệnh.
- **Nghỉ đến việc ở nhà** nếu bạn có bệnh tiềm ẩn, hoặc từ 60 tuổi trở lên. Hãy hành động theo những cách khác từ nhà bằng cách đăng ký bỏ phiếu và hỗ trợ các tổ chức địa phương.
- **Mang khăn che mặt đúng cách.** Che kín mũi, miệng và cằm; điều này sẽ giúp ngăn những giọt nước nhỏ lan rộng nếu bạn quyết định hô khẩu hiệu.
- **Chỉ mang theo những gì bạn cần để giữ an toàn cho bạn.** Mang kính bảo hộ không vỡ được, khăn che mặt, chất khử trùng tay có cồn, chai nước, đồ ăn nhẹ, ID và bất kỳ loại thuốc nào bạn có thể cần (ví dụ: thuốc xịt suyễn).
- **Mang nước muối đựng trong chai xịt.** Bạn có thể sử dụng nước muối hoặc nước máy để giảm bớt ho và hắt hơi nếu bạn tiếp xúc với hơi cay.
- **Đi với một nhóm nhỏ.** Tham dự với một nhóm nhỏ bạn bè và hạn chế liên hệ với người lạ.
- **Có một kế hoạch.** Vạch ra lộ trình, thiết lập các lối thoát và các đường đi vòng có thể.
- **Lập một danh sách liên lạc khẩn cấp.** Viết các số điện thoại cần thiết và thông tin sức khỏe quan trọng trên da của bạn bằng mực vĩnh viễn.

Trong Khi Bạn Ở Đó

- **Dùng các công cụ tạo tiếng ồn, trống và các bảng viết.** Hạn chế mức độ bạn hô khẩu hiệu hay la hét để giảm khả năng phơi nhiễm tới người khác.
- **Khoảng cách thân thể vẫn còn quan trọng.** Giữ càng nhiều khoảng cách thân thể càng tốt giữa bạn và những người không thuộc nhóm của bạn.
- **Tiếp tục thực hành vệ sinh tay lành mạnh.** Dùng chất khử trùng tay và tránh chạm vào người khác. Cũng tránh chạm vào mặt bạn.
- **Mang theo đồ dùng của riêng bạn và không chia sẻ.** Tránh dùng chung chai nước, mi-crô, v.v...
- **Chăm sóc sức khỏe thể chất và tinh thần của bạn.** Xem xét khi bạn có thể cần phải rời khỏi một tình huống không an toàn.

Một Khi Bạn Trở Về Nhà

- **Rửa tay** với xà bông và nước trong ít nhất 20 giây ngay khi về đến nhà.
- **Thay quần áo của bạn.** Cho quần áo vào máy giặt. Rửa tay lại.
- **Theo dõi sức khỏe của bạn trong 14 ngày sau đó.** Các triệu chứng có thể xuất hiện cho đến 14 ngày sau.
- **Đi xét nghiệm ngay nếu bạn nảy sinh các triệu chứng COVID-19 dù nhẹ,** chẳng hạn như sốt, ho hoặc khó thở hay gần người thử nghiệm dương tính hơn 15 phút.
 - Liên lạc với nhà cung cấp dịch vụ y tế của bạn để giúp đánh giá các triệu chứng và nhu cầu thử nghiệm.
 - Nếu bạn không thể được thử nghiệm thông qua một nhà cung cấp dịch vụ y tế, một danh sách các trang web miễn phí được bao gồm trong bản tin này hay có thể được tìm thấy tại kingcounty.gov/covid/testing.
 - Tránh tiếp xúc với người khác cho đến khi bạn được thử nghiệm, đặc biệt là những người có nguy cơ dễ bị mắc bệnh COVID-19 nặng.
- **Chăm sóc sức khỏe tinh thần của bạn.** Gọi Kết nối Khủng hoảng (Crisis Connections) 24/7 theo số 1-866-427-4747 để được hỗ trợ.