

PROTESTATION : Réduisez votre risque de COVID-19

La Santé Publique le reconnaît : de nombreux manifestants, en particulier les Noirs, les autochtones et les personnes de couleur, choisissent de prendre le risque de s'exposer à la COVID-19 en raison de l'importance de faire face et de défaire les systèmes de racisme, d'oppression et de brutalité. Nous encourageons tout le monde, tout en protestant contre l'injustice raciale, à prendre des mesures pour se protéger mutuellement et réduire le risque de transmission de COVID-19.

AVANT DE SORTIR DE CHEZ VOUS ...

- **Ne sortez pas si vous vous sentez mal.** Si vous sortez, vous risquez d'infecter les autres.
- **Pensez à rester à la maison.** Si vous avez déjà un problème de santé, ou vous avez 60 ans ou plus, soyez proactif chez vous en vous inscrivant pour voter et en soutenant les organisations locales.
- **Portez correctement des masques.** Couvrez entièrement vos nez, bouche et menton ; cela aidera à empêcher les gouttelettes de se propager si vous décidez de scander.
- **Portez sur vous uniquement ce dont vous avez besoin pour assurer votre sécurité.** Ayez sur vous des lunettes incassables, un masque protecteur, un désinfectant pour les mains à base d'alcool, une bouteille d'eau, des collations, une pièce d'identité et tout médicament dont vous pourriez avoir besoin (par exemple, un inhalateur).
- **Portez du sérum physiologique dans une bouteille compressible.** Vous pouvez utiliser la solution saline ou de l'eau du robinet pour soulager la toux et les éternuements si vous êtes exposé aux gaz lacrymogènes.
- **Sortez en petit groupe.** Participez avec un petit groupe d'amis ; limitez les contacts inconnus.
- **Faites un plan.** Tracez l'itinéraire, établissez des routes de sortie et des possibles alternatives.
- **Faites une liste de vos contacts d'urgence.** Inscrivez des numéros téléphone essentiels et vos données importantes de santé SUR VOTRE PEAU en crayon indélébile.

Pendant la Manifestation/Protestation

- **Utilisez des bruiteurs, des tambours et des signes écrits.** Limitez vos chants et cris pour réduire l'exposition possible aux autres.
- **La distanciation sociale est toujours importante.** Gardez autant de distance physique que possible entre vous et les personnes qui ne font pas partie de votre groupe.
- **Continuez à pratiquer une bonne hygiène des mains.** Utilisez un désinfectant pour les mains et évitez de toucher les autres. Évitez également de toucher votre visage.
- **Apportez vos propres fournitures ; ne partagez pas.** Ne pas partager bouteilles d'eau, micros, etc.
- **Prenez soin de votre santé physiologique et mentale.** Réfléchissez à l'éventualité de partir en cas de situation dangereuse.

En rentrant chez vous

- **Lavez vos mains** à l'eau et savon pendant au moins 20 seconds dès que vous rentrez.
- **Changez vos vêtements.** Mettez vos vêtements dans la laveuse. Lavez encore vos mains.
- **Surveillez votre santé pendant 14 jours.** Des symptômes pourront apparaître jusqu'à 14 jours plus tard.
- **Faites-vous tester immédiatement si vous développez des symptômes COVID-19 même légers,** telle la fièvre, la toux ou l'essoufflement, ou passé plus de 15 minutes près d'une personne dont le test est positif.
 - Contactez votre praticien de santé afin d'évaluer les symptômes et la nécessité d'un test.
 - Si vous ne pouvez pas accéder aux tests par un praticien de santé, une liste de sites gratuits se trouve plus loin, et au : kingcounty.gov/covid/testing.
 - Évitez tout contact avec les autres jusqu'à ce que vous ayez subi le test, en particulier ceux qui sont plus à risque de développer une maladie grave à COVID-19.
- **Prenez soin de votre santé mentale.** Crisis Connections 24/7 at **1-866-427-4747** pour soutien.

Lieux de tests gratuits COVID-19

Tous les sites nécessitent des rendez-vous, sauf indication contraire. Veuillez contacter directement le site.

L'interprétation des langues est disponible à tous les endroits sans frais. Pour plus d'informations, veuillez appeler le centre d'appels King County COVID-19 ouvert 7 jours/semaine, 8h00 à 19h00, au : 206-477-3977. Pour de plus amples informations: kingcounty.gov/covid/testing.