

在抗議運動中降低您感染COVID-19 的風險

公共衛生局意識到許多抗議者，尤其是黑人、原住民和有色人種，選擇寧願冒著暴露於COVID-19的風險也要參與活動，以體現對抗和去除系統性歧視、壓制和暴力的重要性。我們鼓勵所有參與抗議種族不公的人士採取措施互相保護，從而降低傳播COVID-19的風險。

出發之前

- 如果您感到不適，請留在家裡。如果您出去，會有傳染給別人的風險。
- 如果您有潛在的身體健康狀況、或60歲或以上，請考慮留在家裡，您可以註冊投票以及支持當地組織，這也是參與行動的一種方式。
- 正確佩戴口罩。面罩應該完全遮蓋住鼻子、嘴巴和下巴；這可以防止喊口號時病毒透過飛沫傳播。
- 僅攜帶保護您安全的物件。攜帶防碎眼罩、面罩、手部酒精消毒劑、水、零食及身份證；以及您有可能需要的一切藥物（如哮喘噴霧）
- 用塑料擠瓶裝好的生理鹽水。如果您暴露於催淚瓦斯，您可以用生理鹽水或自來水來緩解咳嗽和打噴嚏的不適。
- 小組前行。與幾個朋友前往，盡量減少與不認識的人接觸。
- 計劃在手。定好路線圖；設定出口及有可能的繞道路線。
- 列出緊急聯繫人名單。在您的皮膚上用“持久性記號筆”寫上重要電話號碼及重要健康信息。

在現場

- 使用噪音器、鼓及手寫標牌。盡量減少喊口號或叫喊以降低可能對他人帶來的病毒暴露。
- 保持身體距離仍然很重要。與您小組成員以外的人盡可能保持距離，越遠越好。
- 繼續保持良好的手部健康習慣，使用手部酒精消毒劑並且避免觸摸他人，並避免觸摸自己的臉。
- 帶上自己的供需品，不要與他人分享。避免分享水瓶、麥克風等。
- 照顧好自己的身體及精神健康。當形勢變得不安全的時候，考慮撤離現場。

當您回到家

- 回到家馬上使用肥皂和水洗手至少20秒鐘。
- 換衣服。把換下來的衣服放進洗衣機，再次洗手。
- 在此之後的14天監測自己的健康。症狀有可能長達14天後才出現。
- 即使您有輕微的COVID-19症狀，比如發燒、咳嗽、呼吸困難、或與檢測陽性的人有密切接觸超過15分鐘，都要馬上做檢測。
 - 聯繫您的醫療提供者作症狀評估，看是否需要做檢測。
 - 如果您無法通過醫療提供者獲得檢測，在此宣傳資料裡我們列出了提供免費檢測的站點；您也可

以在kingcounty.gov/covid/testing網站上查找。

— 在您沒有做檢測之前，避免與他人接觸，尤其是有可能患上COVID-19重症的高危人群。

- **照顧好自己的精神健康。**請致電24小時危機熱線尋求幫助，電話為 1-866-427-4747。

西雅圖和金郡公共衛生部有可能在形勢的發展下更改建議內容。制定於2020年6月9日。