

CÓMO PROTEGERSE DE COVID-19 MIENTRAS PROTESTA



Apoyamos el derecho de las personas a expresarse. Sin embargo, invitamos a todos los manifestantes a que usen mascarillas/cubrebocas y traten de mantener el distanciamiento social, tanto para protegerse como para prevenir una mayor propagación comunitaria del virus. Por favor, siga estos consejos para mantenerse seguro:

Si usted está enfermo(a), pertenece a un grupo de alto riesgo de infección por COVID-19, o vive o trabaja con alguien de alto riesgo, no asista a estos eventos en persona. Considere protestar de forma segura desde el interior de su automóvil, donar a organizaciones o utilizar plataformas de redes sociales. El uso de matracas, cornetas, tambores y letreros/pancartas en lugar de cantar, gritar, etc. son formas con las que se podría reducir la propagación del virus.



LLEVA GAFAS A PRUEBA DE QUIEBRA Y UN ESPRAY DE SOLUCIÓN SALINA, EN CASO DE QUE LE ROCÍEN CON GAS PIMIENTA.

Aliviar la irritación con una solución estéril puede reducir la tos y los estornudos, que son algunas de las principales formas en que se propaga el COVID-19.

SI PLANEAS ASISTIR:

- + Use una mascarilla/cubrebocas
- + Guarde la cuarentena de dos semanas después de asistir a las protestas para ver si desarrolla síntomas relacionados con COVID-19.
- + Trate de mantener un distanciamiento físico seguro de los demás, especialmente las personas de alto riesgo (6 pies / 2 m o más)
- + Hágase la prueba. Obtenga la prueba de COVID-19 aproximadamente 5 días después de asistir a estos eventos (si se hace la prueba antes de 5 días corre el riesgo de recibir un resultado negativo falso o un resultado erróneo).
- + No se dé la mano, abrace, ni lleve a cabo conversaciones largas cara a cara. Salude a sus amigos a distancia y prometa conectarse en línea cuando el evento haya terminado.
- + Traiga desinfectante de manos. Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón después de tocar cualquier superficie.

