



COVID-19 抗疫与抗议：常见问题

阿拉米达县公共卫生部 (ACPHD) 和我们的社区对在美国接连发生的针对有色人种的暴力事件均感到痛心疾首。我们理解，和平抗议活动是在悲伤之时表达诉求的最佳方式。不过，请同时记得：在我们社区之中，有色人种才是一直饱受 COVID-19 疫情影响最深的人群。因此，我们在此提出要求：如果要组织抗议活动，请务必以安全的方式进行。

人群聚集有可能导致 COVID-19 病毒蔓延，并且有悖于现行的[县卫生官员指令](#)。此次 COVID-19 病毒不但有人传人的特点，还出现了无症状感染者（感染者本身并未发觉自己有任何异常），而上述指令的颁发旨在保护阿拉米达县的居民免受 COVID-19 的影响。

人群聚集的隐患

同一地点人群数量的增加会加剧 COVID-19 病毒传播的风险。大声的高歌、呼吁、歌唱和集体朗诵会导致更高的传播风险，原因在于对比正常谈话交流，上述活动会更有可能造成飞沫传播。请切记：佩戴可以遮住鼻子和下巴的口罩，与人交谈时尽量保持至少六英尺的距离。

对于抗议活动参与者的忠告

如果您参加抗议活动，为了阻断 COVID-19 病毒传播的可能性，我们在此要求：彼此间请尽量保持六英尺的距离，并佩戴口罩。当您参与和平抗议活动时，请遵守下述指南来保障自身的安全：

- 全程佩戴口罩
- 人与人间距 6 英尺
- 不要握手
- 不要拥抱
- 经常饮水
- 使用消毒洗手液
- 佩戴防护眼镜/普通眼镜
- 不要摸脸

如果您参与了抗议活动，请考虑在 7-10 天内接受 COVID-19 检测，若您出现不适，请随时前往[这些地点](#)接受检测。检测无需支付任何费用，并且不会对个人的移民身份带来影响，也无需医生证明。请知悉：即便您现在的检测结果为阴性，但在参与抗议活动的 14 天内仍有可能感染 COVID-19。



如果您参与了抗议活动，建议您最好在家隔离两周（14 天），并在此期间尽量减少与他人的接触，以便**核实是否出现 COVID-19 症状**。切记尽可能不要与 60 岁以上或是**病症**与 COVID-19 重症患者极为相似的人员接触。若您感到不适，请立即接受检测并致电医生。

表达诉求的稳妥方式

- 给选任官员致电或写信
- 致信新闻出版行业编辑
- 在草坪或窗户上展示标语
- 使用网络和其他媒介（包括 Zoom、Twitter、Facebook 和其他数字论坛）
- 想想可以让自己和他人在车内安全表达抗议的方式

预防 COVID-19 的现行阿拉米达县指令

阿拉米达县已经颁发具备法律效力的卫生官员指令，旨在阻断 COVID-19 疫情的蔓延。涉及县内所有居民的两项指令为：

[居家隔离与社交距离指令；控制 COVID-19 的其他必要限制](#)

- 所有人均应尽可能呆在家中并在家办公。
- 出门在外，人人都应至少保持六英尺的社交距离。
- 禁止公众集会或私人聚会，自己的“12 人社交圈 (Social Bubble)”除外。
- 依然禁止非必要的出行。

[口罩](#)

- 在户外与人接触时，人人都应佩戴口罩。