



Protestas y COVID-19: Preguntas frecuentes

El Departamento de Salud Pública del Condado de Alameda (Alameda County Public Health Department, ACPHD) se une a nuestras comunidades en el duelo por la continua violencia contra las personas de raza negra en Estados Unidos. Sabemos que la protesta pacífica es una forma eficaz de hacer oír las voces durante este doloroso momento. Sin embargo, la pandemia por la COVID-19 ha sido la que más ha afectado a nuestras comunidades de raza negra. Les pedimos que, si participan de las protestas, lo hagan de una forma segura.

Grandes multitudes pueden propagar la COVID-19 y están violando las [Órdenes actuales de nuestro funcionario de salud del condado](#). Estas disposiciones se emitieron para proteger a los residentes del Condado de Alameda de la COVID-19, que puede propagarse de persona a persona incluso por personas que no se sienten enfermas.

Preocupaciones por las reuniones presenciales

El riesgo de propagación de la COVID-19 aumenta a medida que más y más personas se reúnen en un lugar. Corear, gritar, cantar y recitar en grupo aumenta el riesgo al propagar las gotitas infecciosas más allá de la charla habitual. Es fundamental usar mascarilla de protección en la cara que cubra la nariz y el mentón y mantenerse al menos a seis pies de distancia de los demás tanto como sea posible.

Medidas para aquellos que eligen reunirse de forma presencial

Si se une a las protestas, le pedimos que intente mantenerse a seis pies de distancia de los demás y que use una mascarilla para disminuir la propagación de la COVID-19. Siga estos lineamientos para mantenerse seguro cuando participe en protestas pacíficas:

- Siempre use una mascarilla.
- Manténgase a 6 pies de distancia de los demás.
- No estreche la mano de los demás.
- No debe abrazar a los demás.
- Bebe agua con frecuencia.
- Use desinfectante de manos.
- Use anteojos de protección o anteojos de sol.
- No se toque la cara.

Si usted salió a protestar, considere hacerse la prueba de COVID-19 dentro de 7-10 días, o si se siente enfermo, en cualquiera de estas [ubicaciones](#). La prueba es 100 % gratuita y no afecta el estado de inmigración de la persona ni requiere un pedido médico. Tenga en cuenta que incluso si la prueba es negativa, podría desarrollar una infección por la COVID-19 dentro de los 14 días después de haber participado en las protestas.



Si usted salió a protestar, es mejor quedarse en casa y limitar el contacto con otras personas durante dos semanas (14 días) mientras usted [comprueba si tiene síntomas de COVID-19](#). Es muy importante reducir el contacto con personas mayores de 60 años de edad o con cualquier persona que tenga una [afección médica](#) que los haga más propensos a tener una enfermedad grave por COVID-19. Si se siente enfermo, asegúrese de hacerse la prueba de inmediato y llame a su médico.

Formas seguras de hacer oír su voz

- Llame o escriba a los funcionarios electos.
- Escriba cartas al editor de las publicaciones de noticias.
- Coloque carteles en el césped o en las ventanas.
- Utilice los medios de comunicación en línea y otros medios (incluidas las salas de Zoom, Twitter, páginas de Facebook y otros foros digitales).
- Encuentre maneras de que usted y otros puedan protestar de manera segura desde el interior de sus vehículos.

Disposiciones actuales del condado de Alameda para la prevención de la COVID-19

El condado de Alameda tiene disposiciones legales de los funcionarios de salud para detener la propagación de la COVID-19. Las dos disposiciones que afectan a todos en el condado son las siguientes:

[Refugio en el lugar, distanciamiento social y otras restricciones necesarias para controlar la COVID-19](#)

- Todos deberían quedarse y trabajar en casa tanto como puedan.
- Todos deben permanecer al menos a seis pies de distancia de las personas que no forman parte de su núcleo familiar.
- Las reuniones públicas o privadas fuera de su entorno social de 12 personas están prohibidas.
- Los viajes no esenciales no están permitidos.

[Mascarillas](#)

- Todos deberían llevar mascarillas cuando estén cerca de personas fuera de su casa.