



## Pagprotesta at COVID-19: Mga Madalas Itanong

Nakikiisa ang Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan ng Alameda County (Alameda County Public Health Department, ACPHD) sa ating mga komunidad sa pagdadalamhati sa patuloy na karahasan laban sa mga taong hindi puti (people of color) sa Estados Unidos. Alam namin na ang mapayapang pagprotesta ay isang makapangyarihang paraan para marinig ang mga boses sa masaklap na panahong ito. Gayunpaman, pinakanaaapektuhan ng pandemya na COVID-19 ang ating mga komunidad ng mga taong hindi puti. Hinihiling namin na kapag nagpoprotesta, gawin ito nang ligtas.

Maikakalat ng malalaking grupo ng tao ang virus ng COVID-19 at labag ito sa mga kasalukuyang [Utos mula sa ating Opisyal ng Kalusugan sa County](#). Inilabas ang mga utos na ito para protektahan ang mga residente ng Alameda County mula sa COVID-19, na maaaring maikalat mula sa isang tao patungo sa ibang tao maging ng mga taong hindi nakakaramdam na sila ay may sakit.

### Mga alalahanin sa mga personal na pagpupulong

Tumataas ang panganib ng pagkalat ng COVID-19 habang dumadami ang taong nagpupulong sa isang lugar. Ang paulit-ulit na pag-awit, pagsigaw, pagkanta, at sabay-sabay na pagbigkas ay nagtataas ng panganib sa pamamagitan ng pagkalat ng nakakahawang patak o droplet nang mas malayo kumpara sa regular na pagsasalita. Napakahalagang magsuot ng pantakip sa mukha na tinatakpan ang iyong ilong at baba at lumayo nang hindi bababa sa 6 na talampakan mula sa iba hangga't maaari.

### Mga kilos para sa mga pinipiling magpulong nang personal

Kung sasali ka sa mga pagprotesta, hinihiling naming subukan mong lumayo nang 6 na talampakan mula sa iba at magsuot ng pantakip sa mukha para pigilan ang pagkalat ng COVID-19. Sundin ang mga alituntuning ito para manatiling ligtas kapag sumali ka sa mga mapayapang pagprotesta:

- Laging magsuot ng pantakip sa mukha
- Panatilihin 6 na talampakan ang layo mula sa iba
- Huwag makipagkamayan sa iba
- Huwag makipagyakapan
- Uminom ng tubig nang madalas
- Gumamit ng sanitizer sa kamay
- Magsuot ng goggles/salamin
- Huwag hawakan ang iyong mukha

Kung nagprotesta ka, pag-isipang magpasuri para sa COVID-19 sa loob ng 7-10 araw, o kung masama ang iyong pakiramdam, sa alinman sa [mga site na ito](#). Libre ang pagsusuri at walang-wala kang babayaran. Hindi nito naaapektuhan ang katayuan sa imigrasyon ng isang tao at hindi rin manghihingi ng dokumento mula sa doktor. Mangyaring malaman na kahit negatibo ang resulta ng iyong pagsusuri, maaari ka pa ring magkaroon ng impeksiyon na COVID-19 sa loob ng 14 na araw pagkatapos sumali sa mga pagprotesta.



Kung nagprotesta ka, pinakamainam na manatili sa bahay at limitahan ang pakikisalamuha sa ibang tao sa loob ng dalawang linggo (14 na araw) habangikaw [ay nagsusubaybay para sa mga sintomas ng COVID-19](#). Napakahalagang limitahan ang pakikisalamuha sa mga taong may edad na higit sa 60 taong gulang o sinumang may [medikal na kondisyon](#) na nagpapataas ng posibilidad na magkaroon sila ng sakit sa COVID-19. Kung masama ang iyong pakiramdam, tiyaking magpasuri kaagad at tawagan ang iyong doktor.

### Mga ligtas na paraan para iparinig ang iyong boses

- Tumawag o sumulat sa mga hinalal na opisyal
- Sumulat sa editor ng mga inilalathalang balita
- Maglagay ng mga karatula sa bintana o sa harap ng bahay
- Gumamit ng media na online o iba pa (kabilang ang mga Zoom room, Twitter feed, Facebook page, at iba pang digital na forum)
- Maghanap ng mga paraan kung paano ka, pati na rin ang iba, makakapagprotesta nang ligtas mula sa loob ng inyong mga sasakyan

### Mga Kasalukuyang Utos sa Alameda County para sa Pag-iwas sa COVID-19

May legal at umiiral na mga Utos ng Opisyal sa Kalusugan sa Alameda County para mapigilan ang pagkalat ng COVID-19. Ang dalawa na nakakaapekto sa lahat ng tao sa County ay ang:

#### [Pananatili sa Tahanan \(Shelter in Place\), Paqlayo sa Kapwa \(Social Distancing\), at Iba Pang Paqhihiqpit na Kinakailangan para Makontrol ang COVID-19](#)

- Dapat manatili at magtrabaho ang lahat sa tahanan hangga't maaari.
- Dapat panatilihin ng lahat ng tao ang distansiyang hindi bababa sa anim na talampakan mula sa ibang tao na mula sa ibang sambahayan.
- Ipinagbabawal ang mga pampubliko o pribadong pagpupulong kasama ang ibang tao maliban sa 12 tao na bahagi ng iyong Social Bubble (hindi pabago-bagong grupo ng 12 tao o mas kaunti pa na kolektibong sumang-ayon na limitahan ang personal na pakikisalamuha sa isa't isa lamang nang hindi bababa sa tatlong linggo).
- Nananatiling ipinagbabawal ang hindi kinakailangang pagbiyahe.

#### [Pantakip sa Mukha](#)

- Dapat magsuot ang lahat ng tao ng mga pantakip sa mukha kapag nasa paligid ng ibang taong hindi kasama sa kanilang sambahayan.