



Biểu Tình và COVID-19: Những Thắc Mắc Thường Được Nêu Ra

Sở Y Tế Công Cộng Quận Alameda (ACPHD) cùng đau buồn với cộng đồng của chúng ta về tệ nạn bạo động liên tục đối với người da màu ở Hoa Kỳ. Chúng ta biết rằng biểu tình ôn hòa là một cách mạnh mẽ để làm cho tiếng nói được nghe thấy trong thời điểm đau đớn này. Tuy nhiên, đại dịch COVID-19 đã và đang ảnh hưởng đến cộng đồng người da màu của chúng ta nhiều nhất. Chúng tôi yêu cầu rằng nếu quý vị biểu tình, xin vui lòng làm điều đó một cách an toàn.

Những đám đông lớn có thể lan truyền vi-rút COVID-19 và vi phạm [Lệnh của Viên Chức Y Tế Quận của chúng ta](#). Các lệnh này đã được ban hành để bảo vệ cư dân của Quận Alameda khỏi COVID-19, vốn có thể lây từ người sang người ngay cả bởi những người không cảm thấy bị bệnh.

Quan tâm đối với những buổi họp mặt trực tiếp

Nguy cơ lây lan COVID-19 tăng lên khi càng ngày càng có nhiều người tập trung tại một nơi. Tụng kinh, la hét, ca hát và đọc thuộc lòng theo nhóm làm tăng nguy cơ bằng cách lan truyền các giọt nước miếng truyền nhiễm xa hơn là nói chuyện thông thường. Điều quan trọng là phải đeo khăn che mặt để che mũi và cằm và tránh xa người khác ít nhất sáu bộ Anh.

Hành động dành cho những người chọn sự nhóm họp trực tiếp

Nếu quý vị tham gia các cuộc biểu tình, chúng tôi yêu cầu quý vị cố gắng giữ khoảng cách sáu bộ Anh đối với những người khác và mang khăn che mặt để hạn chế sự lây lan của COVID-19. Hãy làm theo theo các nguyên tắc hướng dẫn này để giữ an toàn khi quý vị tham gia vào các cuộc biểu tình ôn hòa:

- Luôn luôn che mặt
- Tránh xa người khác 6 bộ Anh
- Đừng bắt tay người khác
- Không ôm nhau
- Uống nước thường xuyên
- Dùng nước rửa tay
- Đeo kính bảo hộ / kính mắt
- Đừng dùng tay để sờ vào mặt mình

Nếu quý vị biểu tình, hãy cân nhắc việc xét nghiệm COVID-19 trong vòng 7-10 ngày, hoặc nếu quý vị cảm thấy bị bệnh, tại một trong [những địa điểm này](#). Xét nghiệm được miễn phí 100% và không ảnh hưởng đến tình trạng nhập cư của một người hay đòi hỏi phải có giấy của bác sĩ. Xin lưu ý rằng ngay cả khi thử nghiệm của quý vị có kết quả âm tính, quý vị vẫn có thể nhiễm COVID-19 trong vòng 14 ngày sau khi tham gia các cuộc biểu tình.



Nếu quý vị đã đi biểu tình, tốt nhất là nên ở nhà và hạn chế tiếp xúc với người khác trong hai tuần lễ (14 ngày) trong khi quý vị [kiểm tra các triệu chứng của COVID-19](#). Điều hết sức quan trọng là phải hạn chế tiếp xúc với những người trên 60 tuổi hoặc bất kỳ ai [mắc bệnh](#) mà có thể khiến họ có khả năng dễ mắc bệnh COVID-19 hơn một cách nghiêm trọng. Nếu quý vị cảm thấy bị bệnh, nhớ phải kiểm tra ngay và gọi cho bác sĩ của mình.

Những cách an toàn để tiếng nói của quý vị được lắng nghe

- Gọi điện thoại hoặc viết thư cho các viên chức dân cử
- Viết thư cho biên tập viên của các tờ báo
- Trưng bày các biển báo trên bãi cỏ hoặc trên cửa sổ
- Sử dụng các phương tiện trực tuyến và các phương tiện khác (bao gồm phòng họp Zoom, nguồn cung cấp dữ liệu Twitter, trang Facebook và các diễn đàn kỹ thuật số khác)
- Tìm những cách để quý vị và người khác có thể biểu tình một cách an toàn từ trong xe của quý vị

Lệnh Hiện Thời Của Quận Alameda để Ngăn Ngừa COVID-19

Quận Alameda đã ban hành Lệnh Của Viên Chức Y Tế có hiệu lực ràng buộc về mặt pháp lý để ngăn chặn sự lây lan của COVID-19. Hai lệnh tác động đến mọi người trong Quận là:

[Trú Ngụ Tại Chỗ, Khoảng Cách Giao Tiếp, và những Hạn Chế Cần Thiết Khác để Kiểm Soát COVID-19](#)

- Mọi người nên ở và làm việc tại nhà càng nhiều càng tốt.
- Mọi người nên giữ khoảng cách ít nhất là sáu bộ Anh đối với những người bên ngoài gia đình.
- Nghiêm cấm các cuộc tụ họp công cộng hoặc riêng tư bên ngoài Khuôn Khổ Giao Tiếp gồm 12 người của quý vị.
- Du lịch không thiết yếu vẫn bị cấm.

[Che Mặt](#)

- Mọi người nên đeo khăn che mặt khi tiếp xúc với những người ngoài gia đình.