

Reduzca el riesgo de propagar COVID-19 durante una protesta

Antes de la protesta

- Si se siente enfermo o tiene fiebre, **QUÉDESE EN CASA**.
- Use su voz a través de las redes sociales.
- Use una cubierta para la cara.
- Comuníquese con aquellos con quien vive y conozca las condiciones de salud de aquellos con quien convive. Considere los riesgos de salud para usted y los demás.

Durante la protesta

- Use una cubierta para la cara y protección para los ojos para prevenir heridas.
- Manténgase hidratado y
- Use desinfectante de manos.
- Utilice pancartas o rótulos e instrumentos que hagan ruido para evitar la propagación del coronavirus a través de la saliva.
- Muévase con un grupo pequeño de personas durante la protesta.

Después de la protesta

- Lávese las manos y la ropa cuando llegue a casa.
- Monitoree su temperatura y aíslese si puede.
- Si no puede aislarse, mantenga un diario de los lugares y personas que ha estado en contacto por las próximas dos semanas.

Si tiene síntomas, se encuentra enfermo, o ha estado expuesto al coronavirus:

- Los adultos de mayor edad y aquellos con condiciones de salud podrían correr un mayor riesgo de sufrir complicaciones y deberían buscar atención médica antes de que sus síntomas se vuelvan severos. Llame antes de ir a su médico o a un centro de atención urgente.

- **Monitoree su salud.** Si comienza a desarrollar síntomas o ha estado expuesto a COVID-19, llame la Línea Directa (804-205-3501) para registrarse para una prueba COVID-19 gratis.
- **Póngase una mascarilla o una bandana o pañuelo,** si tiene dos años en adelante, que le cubra la nariz y la boca cuando esté con otras personas y manténgase a cierta distancia de los demás (mínimo 6 pies).
- **Tápese la boca** con pañuelos desechables o con la parte interior de su codo cuando tosa o estornude.
- **No salga de su casa** y evite el contacto con los demás, hasta que se le haya pasado la fiebre por lo menos por 72 horas (sin la ayuda de medicamentos) Y hasta que hayan pasado por lo menos 7 días desde que se le presentaron los síntomas por primera vez.
- **Lávese las manos** seguido con jabón y agua tibia por lo menos por 20 segundos. Limpie y desinfecte a diario las superficies que se tocan mucho.
- **Infórmeles a sus contactos cercanos.** Hable con todos los que hayan estado a menos de 6 pies de distancia suyo por más de algunos minutos mientras usted ha estado enfermo, incluyendo las 48 horas ANTES de que usted presentara síntomas.
- **Limpie regularmente las superficies que toca con frecuencia** como las perillas de las puertas, las superficies de la cocina, los interruptores de luz, el refrigerador, el microondas y los controles remotos.

