

## Cómo protestar de manera segura durante la pandemia de COVID-19

La ciudad de Nueva York continúa inmersa en una pandemia. COVID-19 sigue propagándose y existen riesgos cada vez que se reúne con otras personas fuera de su casa. La acción más segura que se debe tomar ahora mismo es quedarse en casa tanto como sea posible pero, si decide unirse a una protesta pública, siga los siguientes consejos para protegerse mejor a sí mismo y a las personas que le importan.

### Prepárese antes de salir

- **Quédese en casa si no se siente bien.** Si sale, se arriesga a que otros se enfermen. Si tiene una afección de salud grave o es mayor de 65 años, considere quedarse en casa para protegerse. Puede participar de otras maneras desde su casa al [inscribirse para votar](#), apoyar a las organizaciones comunitarias locales y [llamar a sus legisladores](#).
- **Use las coberturas faciales de manera correcta.** Asegúrese de que la cobertura facial cubra su nariz, boca y barbilla por completo; esto ayudará a evitar que las gotas se propaguen si decide corear o cantar. Recuerde que puede contagiar COVID-19 aunque no tenga ningún síntoma.
- **Lleve solo lo que necesite para mantenerse a salvo.** Lleve consigo un desinfectante para manos a base de alcohol, una [cobertura facial](#), su propia botella de agua, refrigerios, una identificación y cualquier medicamento que pueda necesitar (por ejemplo, un inhalador).
- **Lleve agua jabonosa y agua del grifo en botellas de chorro.** Si se expone al aerosol de pimienta, lave el área con jabón para eliminar el aceite. A continuación, se debe enjuagar el área con agua. Evite frotarse los ojos o la cara ya que puede empeorar el ardor y podría facilitar la propagación de COVID-19.
- **Vaya con un grupo pequeño.** Es mejor marchar rodeado de gente que conoce. Así, si alguien tiene un resultado positivo de COVID-19 más tarde, puede asegurarse de que sus amigos también se hagan la prueba.
- **Tengan un plan.** Prepárese mentalmente: trace la ruta, establezca rutas de salida y los posibles desvíos.

### Manténgase a salvo mientras esté fuera protestando

- **Utilice aparatos que hagan ruido, tambores y carteles escritos.** Limite la cantidad de cantos o gritos para reducir la posible exposición a los demás. Gritar es como toser: exhala minúsculas gotitas que potencialmente pueden propagar el virus a las personas a su alrededor.
- **El distanciamiento físico sigue siendo importante.** Mantenga la mayor distancia física posible entre usted y las personas que no forman parte de su grupo.
- **Siga practicando una higiene de manos saludable.** Use un desinfectante de manos a base de alcohol y evite tocar a los demás. También evite tocarse la cara. Si debe tocarse la cara para ajustar la cobertura facial, use un desinfectante de manos antes y después de hacerlo.
- **Traiga sus propias provisiones y no las comparta.** Evite compartir botellas de agua, micrófonos o megáfonos.
- **Cuide de su salud física y mental.** Considere cuándo puede necesitar salir de una situación insegura.

### Lo que debe hacer una vez vuelva a casa

- **Asuma que ha estado expuesto a COVID-19 y hágase la prueba.** Hágase la prueba de COVID-19 cinco días después de la exposición. Visite [nyc.gov/covidtesting](https://nyc.gov/covidtesting) o llame al **311** para obtener más información. Las pruebas son gratuitas en los sitios patrocinados por NYC Health + Hospitals. Los resultados de las pruebas no se compartirán con las fuerzas del orden.
- **Evite el contacto con otras personas**, en particular con las que tienen un mayor riesgo de sufrir una enfermedad grave de COVID-19 (incluyendo aquellas mayores de 50 años y las que tienen una afección de salud grave).
- **Lávese las manos** con agua y jabón durante al menos 20 segundos tan pronto como vuelva a casa.
- **Cuide de su salud mental.** Si necesita apoyo adicional, llame NYC Well las 24 horas del día, los 7 días de la semana, al **888-692-9355**.