

Cómo protestar de manera segura durante el COVID-19

orangecountync.gov/coronavirus



Use una cubierta facial.



Use protección para los ojos para evitar lesiones.



Manténgase hidratado.



Use gel desinfectante.



No grite. Use rótulos y dispositivos que hacen ruido, en vez de gritar.



Permanezca en un grupo pequeño.

Manténgase a 6 pies de otros grupos.

Los americanos tienen el derecho constitucional de reunirse, y apoyamos a los miembros de la comunidad mientras protestan por la muerte injusta de George Floyd y muchas otras vidas de personas de personas que se han muerto de la raza negra y morena, así como a los afectados por el racismo y los actos racistas. El racismo sistémico es una crisis de salud pública y se agrava aún más por la pandemia de COVID-19. El hecho de que esta nueva enfermedad afecte desproporcionadamente a las personas de color es otra manifestación concreta del racismo institucional y estructural que estimuló las protestas actuales. Si usted elige salir para expresar su indignación, dolor y para pedir justicia, le ofrecemos los siguientes consejos sobre las formas más seguras de protestar durante la pandemia de COVID-19.

- Si usted está enfermo, incluso si es solo un poco de tos o resfriado, ¡por favor, quédese en casa! Hay muchas campañas en línea las cuales usted puede apoyar como una forma alternativa de protesta. Haga su investigación para campañas creíbles.
- Si usted elige asistir a una protesta, siga estos pasos para reducir su riesgo de contraer o difundir el COVID-19:
 - o Sepa que cuantas más personas se reúnan y cuanto más tiempo usted permanezca allí, mayor es el riesgo de contraer o propagar el COVID-19.
 - o Las personas en reuniones grupales deben monitorear su salud durante 14 días después. Si usted desarrolla síntomas de COVID-19, debe hacerse la prueba de inmediato (ya sea que usted haya estado en una protesta o no).
 - o Trate de mantenerse a 6-8 pies de distancia de los demás. Entendemos que esto podría ser difícil durante una protesta, pero haga lo mejor que pueda.
 - o Trate de permanecer con un grupo pequeño si es posible, y nuevamente, manténgase a

- 6-8 pies de distancia de otros grupos.
- o Manténgase alejado de las personas que gritan o cantan porque estas actividades transmiten más virus al aire. En lugar de eso, considere usar dispositivos que hacen ruido para reemplazar los gritos.
- o Use una mascarilla o tela que cubra la cara.
- o Desinfecte sus manos con frecuencia.
- o Evite tocarse la cara.
- o Evite tocar objetos y superficies que otros hayan tocado.
- o ¡Manténgase hidratado! Mantenga agua y un refrigerio con usted.
- o Tenga en cuenta el clima y esté atento a las enfermedades relacionadas con el calor y sepa cuando buscar atención de cuidado.
- ¿Debo hacerme la prueba de COVID-19 si fui a una manifestación de protesta?
 - o Solo si se desarrollan síntomas o si usted ha estado en contacto con alguien con COVID-19.
 - o Si usted tiene preguntas sobre cómo hacerse la prueba, por favor llame al (919) 245-6111.

También es importante que conozca sus derechos mientras protesta:

- La primera enmienda otorga a los americanos el derecho de reunirse pacíficamente y expresar nuestras quejas.
- Se pueden imponer restricciones a las protestas, incluido el lugar, la hora y la forma de la protesta.
- Sin embargo, la primera enmienda no protege las protestas que se intensifican a la violencia o la destrucción de la propiedad.
- Usted no tiene derecho a reunirse en propiedad privada.
- La policía y el gobierno local pueden ordenarle que usted se vaya o se disperse si se le da un aviso amplio para irse a un lugar seguro (por ejemplo, se ha emitido un toque de queda).
- Usted tiene derecho a tomar fotos y videos de lo que sucede en una protesta.
- La policía no puede pedirle que les dé su teléfono o confiscarlo por la fuerza sin una orden de allanamiento. La policía tampoco puede pedirle que borre el video que tomó ni tampoco lo pueden borrar ellos mismos.
- En una protesta pública en los Estados Unidos, usted acepta estar en una foto simplemente estando allí.
- Si lo arrestan, la policía no tiene derecho a saber de dónde es usted ni su estado de ciudadanía. Usted puede solicitar un abogado- hable con uno de inmediato si se lo llevan a la cárcel. Memorice un número de contacto por si acaso o escríbalo en su cuerpo con un marcador permanente. Los National Lawyers Guild (Gremio Nacional de Abogados) es un buen ejemplo. La policía no puede escuchar su llamada a un abogado, pero si puede escuchar una llamada a un amigo o familiar.

También desalentamos encarecidamente las tácticas policiales de desescalada que afectan el sistema respiratorio, tales como gases lacrimógenos, humo, gas pimienta y otros irritantes, ya que estos podrían provocar que la gente tosa y jadee por aire, puede aumentar la posibilidad de infecciones y empeorar las condiciones de salud existentes.

¿Busca otras formas de apoyar a las personas de color en nuestra comunidad? Presenciar continuamente este tipo de eventos traumáticos afecta la salud mental de todos, pero en particular de las personas de color. Esté pendiente de sus amigos, familiares y comunidad, así como de usted mismo. También puede usar este tiempo para educarse sobre la historia y el impacto duradero del racismo estructural.

Fuentes:

<https://publichealthinsider.com/2020/06/01/answering-questions-about-protests-and-covid-19/>

<https://www.npr.org/sections/coronavirus-live-updates/2020/06/01/867200259/protests-over-racism-versus-risk-of-covid-i-wouldn-t-weigh-these-crises-separate>

<https://www.cnn.com/2020/06/02/us/how-to-protest-safely-know-your-rights-wellness-trnd/index.html>