

Reduzca el riesgo del COVID-19 mientras protesta

Salud Pública reconoce que muchos manifestantes, particularmente las personas Negras, Indígenas y de Color, están optando por asumir el riesgo a contraer COVID-19 debido a la importancia de confrontar y deshacer los sistemas de racismo, opresión y brutalidad. Alentamos a todas las personas a que mientras protestan contra la injusticia racial que tomen medidas para protegerse mutuamente y reducir el riesgo de transmitir COVID-19

Antes de ir

- **Quédese en casa si no se siente bien.** Si sale, corre el riesgo de enfermar a otros.
- **Considere quedarse en casa** si tiene una condición de salud preexistente, o tiene 60 años o más. Actúe desde casa; regístrese para votar y apoye a las organizaciones locales.
- **Use cubiertas faciales correctamente.** Cúbrase completamente la nariz, la boca y la barbilla; esto ayudará a evitar que las gotas de saliva se propaguen si decide cantar.
- **Lleve solo lo que necesite para mantenerse seguro.** Lleve gafas que no se rompan, una cubierta facial, desinfectante para manos a base de alcohol, botella de agua, refrigerios, una identificación y cualquier medicamento que pueda necesitar (por ejemplo, un inhalador).
- **Lleve solución salina en una botella con atomizador.** Puede usar solución salina o agua del grifo para aliviar la tos y los estornudos si se expone al gas lacrimógeno.
- **Vaya con un grupo pequeño** de amistades y limite el contacto con desconocidos.
- **Tenga un plan.** Planee la ruta, establezca rutas de salida y posibles desvíos.
- **Haga una lista de contactos de emergencia.** Escriba los números de teléfono esenciales e información de salud importante en su piel con un marcador permanente.

Mientras está allí

- **Use matracas, tambores y letreros escritos.** Limite cuánto canta o grita para reducir la posible exposición a los demás.
- **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 manteniendo la higiene de las manos.** Use desinfectante para manos y evite tocar a otros. También evite tocarse la cara.
- **Traiga sus propios suministros y no comparta;** como botellas de agua, micrófonos, etc.
- **Cuide de salud física y mental.** Considere cuándo puede necesite salir de una situación insegura.

Una vez que regrese a casa

- **Lave sus manos** con agua y jabón durante al menos 20 segundos en cuanto llegue a casa.
- **Cámbiese la ropa.** Ponga la ropa en la lavadora y lave sus manos otra vez.
- **Observe su salud durante 14 días.** Los síntomas pueden aparecer hasta 14 días después.
- **Hágase la prueba de inmediato si desarrolla síntomas, aunque sean leves, del COVID-19,** como fiebre, tos o falta de aliento, o si pasó más de 15 minutos cerca de alguien que dio positivo.
 - Comuníquese con su médico para evaluar los síntomas y saber si realizar una prueba.
 - Si no puede acceder a las pruebas a través de un médico, en este folleto se incluye una lista de sitios gratuitos o se pueden encontrar en kingcounty.gov/covid/testing.
 - Evite el contacto con otros hasta que se haya realizado la prueba, en particular son personas que pueden tener un mayor riesgo de enfermedad grave por COVID-19.
- **Cuide su salud mental.** Llame a Crisis Connections 24/7 al 1-866-427-4747 por ayuda.

Lugares de pruebas COVID-19 gratuitos

Se requiere hacer cita a menos que se indique lo contrario. Por favor contacte el lugar directamente.

Hay interpretación a diferentes idiomas disponible en todos los lugares sin costo. Para más información llame al Centro de atención telefónica COVID-19 del Condado de King County (abierto los 7 días de la semana, de 8 AM – 7 PM), al 206-477-3977. Para obtener más información sobre las pruebas en el Condado de King, visite kingcounty.gov/covid/testing.