

Orientación de la Fase Dos

Coronavirus 2019 (COVID-19): Orientación para reuniones masivas

Esta orientación es para las personas que asistan a alguna reunión masiva durante la pandemia de COVID-19. Durante la Fase Dos de reapertura, se prohíben las concentraciones masivas de más de 50 personas, y todavía se recomienda evitar los viajes no esenciales fuera de la Región del Capitolio Nacional. **Si asiste a una reunión masiva, incluidas las protestas recientes en curso, DC Health recomienda que siga los pasos que se indican a continuación para ayudar a prevenir la propagación del virus en el hogar y la comunidad.**

Medidas que debe tomar

- **No asista a un evento de reunión masiva si siente malestar.**
- Use un cobertor facial de tela/barbijo/mascarilla al salir de su casa y al entrar en espacios públicos o áreas donde no pueda mantener 6 pies/2 metros de distancia de otras personas, incluso si está al aire libre.
- Continúe practicando el distanciamiento social tanto como sea posible (mantenga 6 pies de distancia entre usted y otros).
- Si está en un evento que involucre cantar o gritar, estas actividades pueden crear gotas que pueden propagar el virus que causa la COVID-19 si usted está infectado. Para evitar esto, use una mascarilla y encuentre formas alternativas de expresar su mensaje, como sosteniendo pancartas y con el uso de objetos que hacen ruido.
- Limpie sus manos con frecuencia. Lávese las manos con agua y jabón, o use desinfectante de manos con al menos 60% de alcohol. Lleve desinfectante de manos con usted, si es posible.
- Cuando estornude o tosa, cúbrase con un pañuelo desechable y luego tírelo en la basura.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca si no se ha lavado las manos.
- Evite el contacto físico (apretones de manos, chocar las manos) con otras personas.
- No comparta artículos (vasos para beber, cubiertos u otros artículos).
- Limpie y desinfecte sus pertenencias después del evento, lavando la ropa y limpiando los artículos reutilizables con una toallita desinfectante (aprobada para COVID-19).
- **Si usted corre un mayor riesgo de complicaciones** a causa de la COVID-19 (como adultos mayores o personas con condiciones de salud preexistentes), encuentre formas alternativas de participar que no requieran que asista físicamente a la reunión masiva.

Contrólese usted mismo para identificar síntomas de la COVID-19:

- Esté alerta a los síntomas de la COVID-19 durante 14 días después de asistir a la reunión masiva.
- Los síntomas pueden incluir tos, falta de aire, dificultad para respirar, fiebre o escalofríos, fatiga, dolores musculares o corporales, dolor de cabeza, dolor de garganta, nueva pérdida del sentido del gusto o del olfato, congestión o secreción nasal, náuseas, vómitos o diarrea.
- Trabaje desde casa, durante 14 días después de asistir a la reunión masiva, si es posible.

Si presenta síntomas, entonces:

- Consulte con su proveedor de atención médica si está enfermo o le preocupa que pueda haber estado expuesto a la COVID-19. Llame con anticipación e informe a los proveedores de atención médica sobre sus síntomas.
- Llame al 911 si tiene una emergencia médica como dificultad para respirar, falta de aire, dolor persistente o presión en el pecho, confusión nueva o incapacidad para levantarse y/o labios o cara azulados.
- Si necesita una prueba de COVID-19, hay información disponible sobre las opciones para las pruebas de COVID-19 en coronavirus.dc.gov/testing.

Manténgase informado sobre la situación local de la COVID-19. Asegúrese de visitar regularmente coronavirus.dc.gov para obtener la información más actualizada.