

1. Hoja informativa COVID-19
2. ¿Puede ser COVID-19?
3. Cuidar su salud
4. Cuidar de una persona enferma
5. Manejar el estrés y el enojo
6. Hacer cubrebocas, jabón y más
7. Respirar mejor
- 8. Protegerse en las manifestaciones**

COVID-19: Cómo protegerse durante marchas y manifestaciones

Estos lineamientos se produjeron en Ecuador pero son útiles en todas partes.



La salud es dignidad

(Zapatismo)

La salud es la ausencia de miedo

(Sergio Arouca, Brasil)

La salud es cuidado

(Feminismo)

Nos cuidamos todas y todos. En el contexto actual en el que el gobierno nacional y la asamblea, en alianza con las cámaras, la banca y los grandes capitales, obedecen los mandatos del Fondo Monetario Internacional pero violan todo derecho del pueblo, **nos cuidamos y salimos a las calles a demandar dignidad y salud sin miedo**. Salimos a las calles en Estado de Excepción.

EN LAS CALLES:

Siempre mantenga 2 metros de distancia entre persona y persona. Siempre.

Evite el contacto físico. Salude de lejos.

Use mascarillas o tapabocas, barbijos o cubrebocas:

- Póngase una mascarilla quirúrgica, tapaboca, barbijo o cubreboca hecho de tela o un pañuelo. Deje las mascarillas N95 para el personal de salud.
- Si lanzan gas, **no se toque la cara. No se quite la mascarilla.**
- Nunca se toque los ojos.

Use visor de protección (protege contra el virus y contra el gas pimienta o lacrimógeno). Elabore uno con una botella de plástico de 2 litros cortada por la mitad. Siga estas instrucciones:

<https://www.youtube.com/watch?v=W-4ASh9Cky0>.

Si no tiene visor, use gafas o lentes.



Si puede, lleve alcohol para las manos.

Póngase manga larga, pantalones largos y zapatos cómodos.

Use gorra y el pelo recogido.

PARA GAS PIMIENTA O LACRIMÓGENO:

Los efectos del gas pimienta o gas lacrimógeno irán desapareciendo al alejarse de donde los echaron. Los efectos del gas lacrimógeno desaparecen rápido mientras que los del gas pimienta puede durar una hora o más.

Las latas de gas lacrimógeno están calientes y queman. Si las levanta, use guantes resistentes al calor.

Un tapabocas o pañuelo empapado con agua y vinagre o jugo de limón le ofrecerá un poco de protección.



- **Observe la respiración.** El gas pimienta puede provocar problemas respiratorios graves, especialmente en personas con asma. Esto puede ser aterrador. Ayude a la persona a mantenerse tranquila para poder respirar mejor.



- **Enjuáguele los ojos** con abundante agua o mejor, con una mezcla de 4 cucharas de bicarbonato de sodio en 1 litro de agua, o una mezcla de partes iguales de agua y antiácido líquido (como Maalox). Vierta o rocíe el líquido empezando desde la parte de ojo más cerca de la nariz escurriendo hacia la oreja.
- **Enjuague la boca** con la misma mezcla que use para los ojos y escúpala.

DESPUÉS DE LA MARCHA:

Cuando llegue a casa, quítese los guantes, mascarilla, ropa y otros insumos y déjelos afuera de la casa o en una bolsa para desinfectar o botar.

Limpie su celular. Es lo que más usa y toca, sobre lo que más respira.

Lávese las manos y báñese, primero con agua fría.

Lave la ropa con agua caliente.



¡SOMOS UNA MANIFESTACION PACÍFICA!

Filme y transmita en vivo la marcha.

Exija que la policía mantenga la distancia, por lo menos 2 metros. Exija que se identifique. NO entregue su celular ni cédula. La policía tiene un riesgo alto de infección de COVID.

No deje que la o lo detengan. Las cárceles tienen un riesgo alto de infección de COVID.

No se entregue.



Si la o lo detienen, grite su nombre para que quienes están a su alrededor se den cuenta de que la o lo han detenido. Exija comunicarse con familia, amistades o un abogado. **Escriba en su brazo** el teléfono de algún apoyo legal en caso de que pierda o le quiten el celular o documentos.

Organice equipos de salud del pueblo con personas capacitadas o que pueden recibir capacitación médica de urgencia. Estas personas llevan suministros (guantes, mascarillas, desinfectantes, limpiadora para ojos, vendas) en mochilas marcadas con una cruz roja para ayudar mientras se protegen a sí mismos y a los demás.

NOS CUIDAMOS Y DEFENDEMOS NUESTRA SALUD Y DIGNIDAD, SIN MIEDO.

**NOS PARAMOS SOBRE LOS HOMBROS DE QUIENES HAN LUCHADO
PARA CONQUISTAR NUESTROS DERECHOS (SALUD, EDUCACIÓN)
DURANTE MÁS DE 500 AÑOS.**



¡Salud para Todos y Todas, Ahora!
Movimiento para la Salud de los Pueblos