

# Sécurité et protection de la santé pendant les manifestations

Ces recommandations ont été établies à l'occasion de manifestations en Équateur, mais elles sont applicables partout.



*La santé, c'est la dignité* (Zapatisme)

*La santé, c'est l'absence de peur*  
(Sergio Arouca, Brésil)

*La santé, c'est le souci de l'autre*  
(féminisme)

Nous devons prendre soin les uns des autres quand notre gouvernement et son pouvoir législatif – alliés aux chambres de commerce, aux banques et au grand capital – se soumettent aux directives du Fonds monétaire international, mais violent les droits du peuple. **Nous veillons les uns sur les autres et nous descendons dans la rue pour exiger sans crainte que soit respecté notre droit à la dignité et à la santé.** Nous descendons dans la rue dans un état d'urgence.

## DANS LA RUE :

**Restez à une distance de 2 mètres les uns des autres.... Toujours. Tout le temps.**

**Évitez les contacts physiques.** Saluez-vous à distance !

### Portez un masque de protection

- Portez un masque chirurgical, un masque en tissu fait maison, ou un foulard. Laissez les masques de type FFP2 ou N95 au personnel soignant.
- Si on lance du gaz lacrymogène, **ne vous touchez pas le visage. Ne retirez pas votre masque.**
- Ne vous touchez jamais les yeux.



**Portez une visière de sécurité** (ou écran facial) pour vous protéger à la fois de la contamination et des gaz lacrymogènes ou poivre que vous pourriez recevoir au visage. Les visières sont faciles à fabriquer soi-même à partir de grosses bouteilles de soda en plastique transparent, coupées en deux. Vous trouverez des instructions ici : [www.youtube.com/watch?v=W-4ASh9Cky0](https://www.youtube.com/watch?v=W-4ASh9Cky0). **Si vous n'avez pas d'écran facial, portez des grosses lunettes ou des lunettes de piscine, de plongée ou de sécurité.**



Apportez de l'alcool pour vous désinfecter les mains.

Portez des manches longues, des pantalons longs, et des chaussures confortables.

Mettez un chapeau, attachez-vous les cheveux en arrière.

## S'IL Y A ÉMISSION DE GAZ POIVRE OU DE GAZ LACRYMOGÈNE :

Les effets des gaz se dissiperont au fur et à mesure que vous vous éloignerez de l'endroit d'émission. Ceux du gaz lacrymogène disparaissent vite, ceux du gaz poivre peuvent durer un peu plus d'une heure.

Le boîtier des grenades lacrymogènes explosées est chaud et peut vous brûler. Portez des gants résistants à la chaleur si vous avez l'intention d'en ramasser. Le port d'un masque ou d'un foulard trempé d'eau, de vinaigre ou de jus de citron sur le nez et la bouche diminue l'effet des gaz.



- **Respirer.** Le gaz poivre peut causer de pénibles difficultés respiratoires, surtout chez les asthmatiques. L'expérience peut être très effrayante. Aidez les autres à mieux respirer et restez calme.



- **Rincez-vous abondamment les yeux à l'eau**, ou mieux encore, avec une solution d'eau et de bicarbonate de soude (4 grandes cuillères pour 1 litre d'eau), ou d'eau et d'antiacide liquide (comme le *Maalox*). Versez ou envoyez le jet d'eau en partant du coin intérieur de l'œil (côté nez) vers le coin extérieur (côté oreille).

- **Rincez la bouche** avec les mêmes solutions que pour les yeux, et recrachez-les

## APRÈS LA MANIFESTATION :

**Une fois chez vous**, enlevez vos gants, votre masque, vos vêtements, et laissez-les dehors, ou dans un sac fermé, jusqu'à ce que vous soyez prêts à les désinfecter.

**Désinfectez aussi votre téléphone portable** une fois rentrée à la maison. Parmi tout ce que nous portons avec nous, c'est l'objet que nous touchons et sur lequel nous respirons le plus le plus.

**Lavez-vous les mains et le corps.**

**Lavez vos vêtements à l'eau chaude.**

## CES MANIFESTATIONS SONT PACIFIQUES !

Filmez la manifestation sur votre portable, pour pouvoir la retransmettre.

**Exigez que les policiers maintiennent les 2 mètres d'écart** avec vous. Exigez qu'ils donnent leur identité. Ne leur permettez pas de toucher votre portable ou vos papiers d'identité : il y a de forts taux d'infection au coronavirus dans la police.

Ne vous faites pas arrêter. Dans les prisons, le risque de Covid est très élevé.

Ne cédez pas.



**En cas d'arrestation**, dites votre nom en criant pour que les autres sachent que vous avez été prise. Exigez qu'un membre de votre famille, un ami, ou un avocat soit contacté. **Inscrivez le numéro de téléphone d'une assistance juridique sur votre bras**, au cas où votre téléphone ou vos papiers se perdraient ou seraient saisis par la police.

**Prévoyez des équipes de secouristes de rue** (ou street medics), ayant reçu une formation médicale pour les situations d'urgence. Ces équipes pourront transporter du matériel de soins (gants, masques, désinfectant, solutions de lavage oculaire, pansements) dans des sacs à dos marqués d'une croix rouge, et aider à soigner les gens tout en se protégeant et en protégeant les autres.



**ENSEMBLE, NOUS POUVONS PRENDRE SOIN LES UNS DES AUTRES ET DÉFENDRE SANS CRAINTE NOTRE SANTÉ ET NOTRE DIGNITÉ.**



*Health for All Now!*  
**People's Health Movement**