

Perlindungan Kesehatan dan Keamanan saat Demonstrasi

Pedoman ini dibuat untuk demonstrasi di Ekuador, tetapi juga bermanfaat untuk tempat lain.



Kesehatan adalah martabat (Zapatismo)

Kesehatan adalah ketiadaan rasa takut
(Sergio Arouca, Brazil)

Kesehatan adalah peduli (Feminism)

Kita harus menjaga satu sama lain ketika pemerintah nasional dan legislatif – dalam aliansi dengan Kamar Dagang dan Industri, bank, dan modal besar – mematuhi mandat Dana Moneter Internasional tapi melanggar hak-hak rakyat. **Kita saling menjaga satu sama lain dan turun ke jalan untuk menuntut martabat dan kesehatan tanpa rasa takut.** Kita turun ke jalan dalam keadaan darurat.

KETIKA DI JALAN:

Jagalah jarak sejauh dua meter... **Selalu. Selalu.**

Hindari kontak fisik. Sapa satu sama lain dari jauh.

Gunakan masker

- Gunakan masker medis, masker kain buatan sendiri, atau selendang atau bandana. Biarkan masker N95 hanya untuk petugas kesehatan.
- Jika diserang dengan gas air mata, **jangan menyentuh wajah. Jangan lepas masker Anda.**
- Jangan pernah menyentuh mata Anda.

Gunakan pelindung wajah dari virus dan semprotan merica/ gas air mata yang disemprotkan ke wajah Anda. Pelindung wajah dapat dibuat dengan mudah dari botol soda plastik bening yang dipotong menjadi dua. Lihat petunjuk di sini: www.youtube.com/watch?v=W-4ASh9Cky0. **Apabila Anda tidak mempunyai pelindung wajah, kenakan kacamata.**



Bawalah alkohol untuk sanitasi tangan.

Pakailah baju lengan panjang, celana panjang, dan sepatu yang nyaman.

Pakailah topi, ikat rambut ke belakang.

JIKA MEREKA MENGGUNAKAN SEMPROTAN MERICA ATAU GAS AIR MATA

Saat Anda menjauh dari gas air mata atau semprotan merica, efeknya akan hilang. Gas air mata cepat habis, semprotan merica dapat bertahan satu jam atau lebih.

Tabung gas air mata panas dan dapat melukai Anda. Pakailah sarung tangan tahan panas jika Anda akan menyentuhnya.

Masker atau bandana yang direndam dalam air dan cuka, atau jus lemon untuk menutupi mulut dan hidung hanya memberi sedikit perlindungan.

• **Perhatikan nafas.** Semprotan merica dapat menyebabkan masalah pernapasan yang parah, terutama pada penderita asma. Ini bisa sangat menakutkan. Bantulah orang tersebut bernafas lebih baik dan tetap tenang.



- **Basuhlah mata** dengan air yang banyak, atau lebih baik lagi, campurkan 4 sendok makan soda kue dalam 1 liter air, atau campur air yang sama dan antasida cair (seperti Maalox). Tuang atau semprotkan air dari bagian dalam mata (dekat hidung) ke arah luar mata (dekat telinga).
- **Berkumur** dengan campuran yang sama dengan cairan untuk mata dan keluarkan.

SETELAH DEMONSTRASI:

Ketika tiba di rumah, lepas sarung tangan, masker, pakaian dan perlengkapan Anda dan biarkan di luar atau di dalam tas yang tertutup untuk didisinfeksi atau dibuang.

Bersihkan telepon genggam Anda sekembalinya ke rumah. Telepon genggam merupakan barang yang paling sering kita gunakan, sentuh, dan kita bawa.

Cuci tangan Anda dan mandi.

Cuci pakaian Anda menggunakan air panas.



MELAKUKAN PROTEST DAMAI!

Gunakan telepon genggam Anda untuk merekam dan menyebarkan demonstrasi.

Mintalah polisi untuk menjaga jarak mereka: sejauh 2 meter/ 6 kaki. Minta mereka menunjukkan identitas diri mereka. Jangan biarkan mereka menyentuh telepon genggam Anda atau dokumen identitas Anda; polisi memiliki tingkat infeksi COVID yang tinggi.

Jangan sampai ditangkap. Penjara adalah tempat paling berisiko COVID.

Jangan menyerah.



Jika terjadi penangkapan, teriakan nama Anda sehingga orang lain mengetahui bahwa Anda ditangkap. Tuntutlah hak Anda untuk menghubungi keluarga, teman, dan pengacara. **Tulis nomor telepon bantuan hukum pada tangan Anda** jika telepon genggam atau dokumen hilang atau diambil oleh pihak kepolisian.

Atur tim petugas medis di jalan yang memiliki atau mendapat pelatihan medis untuk keadaan darurat. Mereka dapat membawa perbekalan (sarung tangan, masker, pembersih, pencuci mata, perban) dalam ransel bertanda palang merah dan membantu merawat orang sambil melindungi diri mereka sendiri dan orang lain.

BERSAMA KITA BISA SALING MENJAGA SATU SAMA LAIN DAN MEMPERJUANGKAN KESEHATAN DAN MARTABAT KITA, TANPA RASA TAKUT.



Health for All Now!
People's Health Movement