

COVID-19: Protecção da Saúde e Segurança para Marchas de Protesto

Estas normas foram produzidas para demonstrações no Equador, mas podem ser úteis em qualquer lugar.



Saúde é dignidade (Zapatismo)

Saúde é ausência de medo
(Sergio Arouca, Brazil)

Saúde é cuidado (Feminismo)

Nós devemos cuidar uns dos outros enquanto o governo e o legislador - em aliança com a Câmara do Comércio, os bancos e o grande capital - obedecem aos mandatos do Fundo Monetário Internacional mas violam os direitos do povo. **Nós cuidamos uns dos outros e saímos à rua para exigir dignidade e saúde sem medo.** Nós tormamos as ruas num estado de emergência.

NAS RUAS:

Mantenha dois metros de distância... **Sempre. Sempre.**

Evite o contacto físico. Cumprimentem-se uns aos outros à distância.

Use máscara

- Use máscaras cirúrgicas, máscaras de pano feitas em casa, ou cachecóis ou lenços (bandanas). Guarde as máscaras N95 para os trabalhadores de saúde.
- Se atacarem com gás lacrimogénio, **não toque no seu rosto. Não retire a máscara.**
- Nunca toque nos seus olhos.



Use **viseiras protectoras** contra o vírus e contra spray de pimenta e gás lacrimogénio no rosto. As viseiras podem ser facilmente feitas a partir de garrafas de refrescos grandes de plástico transparente cortadas ao meio. Ver as instruções aqui: www.youtube.com/watch?v=W-4ASh9Cky0.



Se não tiver uma viseira, use óculos ou óculos de protecção.

Traga álcool para higienizar as mãos.

Use mangas compridas, calças compridas, sapatos confortáveis.

Use chapéu, amarre o cabelo para trás.

SE UTILIZAREM GÁS PIMENTA OU GÁS LACRIMOGÉNIO

À medida que se afasta do gás lacrimogénio ou *spray* de pimenta, o efeito desaparece. O gás lacrimogénio desaparece rapidamente, o *spray* de pimenta pode durar uma hora ou mais.

Os latas de gás lacrimogénio são quentes e vão queimá-lo. Use luvas resistentes ao calor para o caso de as apanhar. Uma máscara embebida em água e vinagre ou sumo de limão, ou lenço (bandana) sobre a boca e nariz dá um pouco de protecção.



- **Veja a respiração.** O *spray* de pimenta pode causar graves problemas respiratórios, especialmente em pessoas com asma. Isto pode ser muito assustador. Ajude as pessoas a respirar melhor e a manter a calma.



- **Lave os olhos** com muita água, ou melhor, com uma mistura de 4 colheres de sopa de bicarbonato de sódio em 1 litro de água, ou uma mistura de partes iguais de água e anti-ácido líquido (como *Maalox*, *Gaviscon*). Deitar ou esguichar a água na parte do olho perto do nariz em direcção ao exterior do olho (perto da orelha).

- **Lavar a boca** com as mesmas misturas usadas para os olhos e cuspir (deitar para fora).

DEPOIS DA MARCHA:

Quando chegar a casa, retire as luvas, a máscara, a roupa e o material e deixe-os no exterior ou num saco fechado para serem desinfectados ou eliminados.

Limpe também os seus telemóveis quando regressar a casa. São as coisas mais usadas, tocadas, respiradas, que todos carregamos.

Lave as mãos e tome banho.

Lave as suas roupas em água quente.



ESTE É UM PROTESTO PACÍFICO!

Utilize o seu telemóvel para filmar e transmitir a marcha.

Exija que a polícia mantenha a distância:

2 metros/6 pés de distância. Exija que se identifiquem. Não os deixe tocar no seu telemóvel ou nos seus documentos de identidade; a polícia tem altas taxas de infecção por COVID.

Não se deixe prender. As prisões são locais de alto risco para a COVID.

Não ceda.



Em caso de prisão, grite o seu nome para que outros saibam que foi levado. Exija o direito de contactar a família, amigos, um advogado. Escreva o número de telefone de apoio legal no seu braço para o caso do seu telefone ou documentos se perderem ou serem levados pela polícia.

Organize equipas de pessoas que tenham ou recebam formação médica para emergências. Podem transportar mantimentos (luvas, máscaras, higienizador, lava olhos, ligaduras) em mochilas marcadas com uma cruz vermelha e ajudem a tratar as pessoas enquanto se protegem a si próprios e aos outros.

**JUNTOS PODEMOS CUIDAR UNS DOS OUTROS E DEFENDER A NOSSA SAÚDE
E DIGNIDADE, SEM MEDO.**



Health for All Now!
People's Health Movement