

# 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](http://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**