

示威游行的防护和安全措施

此指南因厄瓜多尔的抗议示威活动而制定，但也适用于世界各地。



健康是尊严

(萨帕塔民族解放军)

健康是无畏

(塞尔吉奥·阿罗卡，巴西)

健康是关怀

(女性主义)

国家政府和立法机构与商会、银行和大资本家站在一边，遵循国际货币基金组织的规定，却侵犯人民的权利。在此背景下，我们必须相互照应。我们要照顾好彼此，抛掉恐惧，走上街头游行，要求获得尊严和健康。我们在紧急状态下上街抗议。

游行时：

保持两米距离……切记，切记。

避免肢体接触。可远距离打招呼。

戴术口罩

- 戴外科手术口罩、布制口罩或用围巾、头巾代替。将N95口罩留给医护人员。
- 如果受到催泪弹攻击，**避免用手摸脸。不要摘除口罩。**
- 切记避免用手接触眼睛。

佩戴防护面罩，以防护病毒和避免脸部受胡椒喷雾/催泪弹攻击。面罩制作简单，将大的饮料瓶清洗干净后对半剪开即可。欲了解制作指南，请点击：www.youtube.com/watch?v=W-4ASh9Cky0。如果您没有面罩，请佩戴眼镜或护目镜。

携带酒精用于手部消毒。

穿长袖衣服、长裤、舒适鞋子。

戴帽子，将头发梳至脑后。



如果遇到胡椒喷雾或催泪弹：

远离催泪弹或胡椒喷雾后，不适感会消减。催泪弹效果会很快消失，对胡椒喷雾的反应则会持续一小时甚至更久。

催泪弹温度高，可能将您灼伤。捡起催泪弹需佩戴防热手套。

将口罩或头巾用水、醋或柠檬汁浸泡后，用其遮住口鼻，可起到些许防护作用。

• **注意呼吸：**胡椒喷雾可能引起严重的呼吸问题，尤其哮喘人士需特别注意。呼吸问题可能引发严重后果。注意帮助人们保持平稳呼吸和镇定。



- 用大量清水冲洗眼睛，或者用1夸脱（1升）的水混合4汤匙小苏打，或者用等量的水和液体抗酸剂（如美乐事）混合冲洗眼睛，效果更佳。按照由里（靠近鼻子）到外（眼角）的方向倒水或喷水冲洗眼睛。
- 使用与冲洗眼睛一样的冲洗剂漱口，然后吐出。

游行之后：

回到家后，脱掉手套、口罩和衣服，放下物资，将其留在屋外或放在密封袋里，待后消毒或处理。

回到家后也需消毒手机。手机的使用和触摸频率都是最高的，也是我们身上最有可能接触到飞沫的物品。

洗手和洗澡。

用热水洗衣服。

这是和平示威！

使用您的手机拍摄和直播游行。

要求警察保持距离：2米（6英尺）远。要求他们自报身份。避免让他们接触您的手机或身份证件；警察的新冠肺炎感染率很高。



不要被逮捕。监狱是新冠肺炎的高发区。

不要放弃。

当遭遇逮捕时，大喊您的名字以让他人知道您被带走。要求有权联系家人、朋友及律师。将法律援助的电话号码写在您的手臂上，以防您的手机或记录电话的纸张遗失或被警察没收，

组建游行医疗队，由接受过医疗培训的人员组成，应对紧急情况。他们可以携带有红十字标志的背包，装有物资（手套、口罩、消毒液、眼部冲洗剂、绷带），在保护自己和他人的同时帮助治疗他人。

携起手来，我们可以抛掉恐惧，相互照应，维护我们的健康和尊严。



Health For All Now!
People's Health Movement