https://ricochets.cc/En-Manif-Protege-Toi.html

En Manif, Protège Toi !

- Les Articles -

Date de mise en ligne : vendredi 14 décembre 2018

Copyright © Ricochets - Tous droits réservés

PRENDRE SOIN DE SOI ET DES AUTRES EN MANIF, un peu de lecture et quelques piste à discuter et débattre entre camarades en anticipation d'une manif

Face a la violence de la re pression qui touche tous les mouvements sociaux, vu les violences policie res subies lors de la marche de la cole re pour Noailles et par les riverain.es de la plaine et tou.tes les opposant.es aux travaux de gentrification du quartier de la soleam et la mairie, quelques conseils :

Restez solidaires en toutes circonstances ! Pas besoin d'e tre secouriste pour veiller aux camarades a vos co te s.

Restez soude .es, évitez de rester isolé.e, ne laissez pas seule une personne en difficulte , y compris en fin de manif lors de la dispersion.

Gardez votre calme, e vitez d'aggraver un mouvement de foule par une bousculade. Courrez le moins possible, tenez-vous et soutenez-vous les un.es les autres, restez observateur de ce qui se passe autour de vous.

Venez prote ge .e.s !

Tenue : Portez de bonnes chaussures, des ve tements e pais et e vitez de laisser votre peau nue expose e. Ni cre me ni maquillage, les gaz lacrymo s'y fixent. Vous pouvez e galement emporter votre casque de ve lo !

¨Lacrymo : Pre voyez un foulard ou un masque épais pour diminuer l'inhalation des gaz lacrymoge nes. Emmenez du se rum physiologique pour rincer les yeux. Les lunettes de piscine sont pluto t efficaces en pre vention ! Evitez de porter des lentilles de contact, les ôter après une exposition : le gaz s'y loge et peut entrainer des le sions.
Pour le gel lacrymoge ne contenu dans les bombes manuelles (géleuse, familiale..) pre voyez des « lingettes be be », utiliser une lingette par passage, sans frotter, pour enlever le gel.
¡ L'effet des gaz lacrymoge nes est tre s impressionnant : aveuglants, suffocants... mais gardez a l'esprit qu'ils disparaissent en quelques minutes au maximum.

Aidez a se mettre a l'abri ou a e vacuer les enfants, les personnes a ge es et toute personne paraissant en difficulte .

Sauf crise d'asthme ave re e, ne pas utiliser de Ventoline : bronchodilatatrice, elle augmente la surface pulmonaire expose e...
MUne solution anti-acide compose e de moitie eau/moitie Maalox (vente libre en pharmacie, moins cher = Xolam) en rinc'age du visage et de la bouche vous soulagera.
Attention : les palets de lacrymo sont bru lants. La seule et premie re chose a faire est de refroidir la bru lure au plus vite et le plus longtemps possible °, pas e vident dans la rue ! Les bru lures seront a surveiller et pourront, selon leur gravite , demander des soins spe cifiques apre s la manif.

"Plaie, traumatisme par coup, projectile ou chute : ne jamais sous-estimer la gravite potentielle d'une blessure : sous l'effet de l'adre naline, on peut ne pas ressentir sa douleur sur le coup. Une aggravation peut survenir plus tard. "
¡Si la personne peut se de placer, l'emmener a l'abri : porche, rue adjacente, hall d'immeuble...
Ve rifier qu'elle n'est pas seule, sinon lui demander qui contacter pour pre venir d'ou vous vous trouvez.
¡Si la personne ne peut pas se de placer, organisez avec d'autres manifestant.es un cordon humain autour d'elle pour la prote ger et signaliser l'urgence. Demandez de l'aide.

Copyright © Ricochets

Assurer les premiers soins dans la mesure de vos possibilite s et compe tences, faire appel aux secours si besoin : 15 Samu 18 pompiers

Ne jamais donner ni a boire ni a manger : si une intervention doit e tre pratique e en urgence la personne devra e tre le plus a jeun possible.

Tout soin de plaie rec'u dans la rue est conside re comme « sale » et devra e tre renouvele dans des conditions d'hygie ne correctes.

Si une plaie ne cessite une suture, celle-ci implique d'e tre pratique e dans les heures qui suivent.

Si la personne a perdu connaissance, rec'u un coup ou choc violent ou projectile au cra ne, au torse, a l'abdomen, au dos ou dans les parties ge nitales : lui dire ainsi qu'a celleux qui l'accompagnent qu'une surveillance accrue devra e tre observe e dans les heures voire les jours qui suivent (la personne ne doit pas rester seule). Toute aggravation de son e tat ne cessitera impe rativement un bilan me dical. Idem pour tout sympto me persistant ou inquie tant.

Libre a elle alors de donner les explications de son choix sur les circonstances de sa blessure.

¡s'assurer du consentement de la personne !¡

Éviter de laisser trainer les de chets de soins.

Enfin, toute personne agresse e ou blesse e dans un tel contexte est psychologiquement choque e. Elle devra e tre entoure e et accompagne e...

Ces conseils de base sont non exhaustifs et destine s a tou.tes les manifestant.es.

Street-medics : ni sauveuses ni sauveteurs, mais des manifestant.es qui se pre fe rent debout qu'a genou. La solidarite est notre arme.

Copyright © Ricochets