



¿ T'AS MAL OÙ ?

CONSEILS SANITAIRES AVANT / PENDANT / APRÈS UNE MANIF

► **AVANT : prévoir**

- Eau, sucre, mouchoirs, foulards, vêtements près du corps et couvrants, chaussures fermées, gants, bonnet. Minimiser piercings et cheveux longs. Lunettes de vue plutôt que lentilles
 - Ne pas appliquer de crème sur la peau (hydratante, lotion solaire, etc.) qui retient les gaz, ne pas se maquiller
 - Lunettes ou masque de natation/ski, masque anti-poussières de bricolage
- ! Le port d'un masque à gaz est illégal !
- Dans ses papiers : ordonnance(s) du traitement(s) en cours
 - Penser à prendre du sérum physiologique (grande surface rayon bébé ou pharmacie)
- En plus : diluer du Xolaam (médicament liquide anti-acide contre les brûlures d'estomac) dans une bouteille d'eau (ex: 250ml pour 75cl d'eau), pansements, désinfectant (ex: Bétadine, Biseptine)

► **PENDANT : garder son calme, ne pas courir**

*En cas de doute sur une blessure ou si on connaît quelqu'unE qui n'est pas bien, ne pas hésiter à demander conseil à quelqu'unE de la **médical team***

En cas de blessures graves ou de perte de conscience (avec arrêt respiratoire ou cardiaque) appeler le 15, 18 ou 112 (penser que la police peut alors charger pour « dégager » la zone)

- **Gaz lacrymogènes** : imbiber écharpe de citron ou vinaigre et masquer bouche et nez (mieux: changer de foulard). Après la salve, appliquer du sérum phy ou de l'eau dans les yeux (ne pas se frotter avec les mains), le xolaam ne se met pas dans les yeux. Se moucher, cracher
- **Plaie** : désinfecter, si plaie profonde compresser pour limiter le saignement
- **Brûlure** : **ne pas prendre les grenades ou galets de lacrymo dans les mains** (repousser les galets avec le pied). Rincer à l'eau froide pendant ¼ d'heure
- **Malaise** : parler, reconforter. En cas de perte de conscience, placer la personne en Position Latérale de Sécurité (PLS : la victime est placée sur le côté, tête en arrière, bouche ouverte et dirigée vers le sol)

📺 *Si vous êtes **témoins de violences** physiques ou morales portées par les forces de l'ordre envers des manifestants, n'hésitez pas à les **filmer**, même avec un téléphone portable (recevable par un tribunal)*

► **APRÈS : consulter un médecin en cas de problème**

- Prendre une douche et laver ses vêtements à l'eau froide
- En cas de brûlure, si des cloques apparaissent (2e degré), consulter. Sinon, faire un pansement avec de la Bétadine en gel

©©● nov 2010 ●©©

soutienmutuel@riseup.net



¿ T'AS MAL OÙ ?

CONSEILS SANITAIRES AVANT / PENDANT / APRÈS UNE MANIF

► **AVANT : prévoir**

- Eau, sucre, mouchoirs, foulards, vêtements près du corps et couvrants, chaussures fermées, gants, bonnet. Minimiser piercings et cheveux longs. Lunettes de vue plutôt que lentilles
 - Ne pas appliquer de crème sur la peau (hydratante, lotion solaire, etc.) qui retient les gaz, ne pas se maquiller
 - Lunettes ou masque de natation/ski, masque anti-poussières de bricolage
- ! Le port d'un masque à gaz est illégal !
- Dans ses papiers : ordonnance(s) du traitement(s) en cours
 - Penser à prendre du sérum physiologique (grande surface rayon bébé ou pharmacie)
- En plus : diluer du Xolaam (médicament liquide anti-acide contre les brûlures d'estomac) dans une bouteille d'eau (ex: 250ml pour 75cl d'eau), pansements, désinfectant (ex: Bétadine, Biseptine)

► **PENDANT : garder son calme, ne pas courir**

*En cas de doute sur une blessure ou si on connaît quelqu'unE qui n'est pas bien, ne pas hésiter à demander conseil à quelqu'unE de la **médical team***

En cas de blessures graves ou de perte de conscience (avec arrêt respiratoire ou cardiaque) appeler le 15, 18 ou 112 (penser que la police peut alors charger pour « dégager » la zone)

- **Gaz lacrymogènes** : imbiber écharpe de citron ou vinaigre et masquer bouche et nez (mieux: changer de foulard). Après la salve, appliquer du sérum phy ou de l'eau dans les yeux (ne pas se frotter avec les mains), le xolaam ne se met pas dans les yeux. Se moucher, cracher
- **Plaie** : désinfecter, si plaie profonde compresser pour limiter le saignement
- **Brûlure** : **ne pas prendre les grenades ou galets de lacrymo dans les mains** (repousser les galets avec le pied). Rincer à l'eau froide pendant ¼ d'heure
- **Malaise** : parler, reconforter. En cas de perte de conscience, placer la personne en Position Latérale de Sécurité (PLS : la victime est placée sur le côté, tête en arrière, bouche ouverte et dirigée vers le sol)

📺 *Si vous êtes **témoins de violences** physiques ou morales portées par les forces de l'ordre envers des manifestants, n'hésitez pas à les **filmer**, même avec un téléphone portable (recevable par un tribunal)*

► **APRÈS : consulter un médecin en cas de problème**

- Prendre une douche et laver ses vêtements à l'eau froide
- En cas de brûlure, si des cloques apparaissent (2e degré), consulter. Sinon, faire un pansement avec de la Bétadine en gel

©©● nov 2010 ●©©

soutienmutuel@riseup.net