

## چی پوشیم؟



- + عینک نشکن یا عینک شنای نشکن و در صورت امکان ماسک N95.
- + کفش مناسب و راحت برای دویدن
- + پوشیدن لباسی که تمام بدن تان را بپوشاند تا در برابر مواردی مثل اسپری فلفل از پوست تان محافظت شود.
- + پوشاندن صورت (دهان و بینی) با پارچه‌ای آغشته به آبلیموی صنعتی.
- + همراه داشتن لباس اضافه برای زمانی که لباس‌های شما آلوده به رنگ و مواد شیمیایی شده باشند.
- + همراه داشتن یک کلاه برای محافظت در برابر مواردی مثل گاز اشک‌آور.

## چی کار کنیم؟



- + برای اقدامات تان در مواقع حساس برنامه‌ریزی کنید. بدانید که چه چیزی در انتظارتان است. برنامه‌ریزی کنید که در صورت جدا شدن از هم، چطور دوباره به هم پیوندید.
- + آرامش خود را حفظ کنید و متمرکز باشید. وقتی شرایط بحرانی می‌شود، هر چقدر که زودتر به خطرات و نشانه‌های آن واکنش نشان دهید، بهتر است.
- + به نشانه‌های ضعف جسمانی و روانی خود و دیگران توجه کنید. سعی کنید افرادی که وحشت‌زده شده‌اند را تا جای ممکن آرام کنید.
- + از رفتار و اعمال پلیس و نیروهای سرکوب فیلم و عکس تهیه کنید. تا حد امکان سعی کنید اسناد جمع‌آوری شده را سریعاً در اینترنت و شبکه‌های اجتماعی آپلود و آن‌ها را از گوشی خود حذف کنید.

## چی کار نکنیم؟



- + از لوسیون‌ها، وازلین، کرم ضد آفتاب و ... روی پوست تان استفاده نکنید زیرا باعث تماس طولانی‌تر مواد شیمیایی با پوست شما می‌شود.
- + از لنزهای چشم استفاده نکنید زیرا ممکن است مواد شیمیایی در زیر این لنزها باقی بمانند.
- + از مواردی مثل گردن‌بند و کراوات که باعث گرفته شدن شما توسط نیروهای سرکوب می‌شوند استفاده نکنید و موهای خود را نیز کوتاه نگه دارید.
- + تا حد امکان با کسانی که به خوبی آن‌ها را می‌شناسید و به آن‌ها اعتماد دارید به تظاهرات بروید.
- + فراموش نکنید که مواد غذایی و آب مصرف کنید تا انرژی تان را از دست ندهید.

## برخورد با گاز اشک‌آور



- + از کرم‌های صورت و لوسیون‌ها استفاده نکنید. زیرا آن‌ها مواد شیمیایی را به خود جذب می‌کنند و باعث تماس طولانی‌تر پوست شما با این مواد شیمیایی می‌شوند.
- + خون‌سردی خود را حفظ کنید. وحشت کردن تنها درد و سوزش را افزایش می‌دهد. آرام نفس بکشید و بدانید که این شرایط موقتی است.
- + محتویات بینی و آب دهان تان را خارج کنید و سعی کنید تا جای ممکن آب دهان تان را قورت ندهید و کمتر و آرام‌تر نفس بکشید.
- + اگر از لنز استفاده می‌کنید - بعد از تمیز کردن دست‌هایتان - آن را از چشم‌تان خارج کنید یا اجازه دهید فرد دیگری که دستش در تماس با مواد شیمیایی نبوده، این کار را برای شما انجام دهد.
- + چشمان خود را نمالید و از قطره شست‌وشوی چشم استفاده کنید.

## چه چیزی حمل کنیم؟



- + یک بطری پلاستیکی حاوی آب آشامیدنی همراه خود داشته باشید.
- + مواد غذایی پرانرژی (مانند شکلات) همراه خود داشته باشید.
- + بهتر است مقداری پول نقد برای موارد ضروری همراه تان باشد.
- + اسپری تنفسی و داروهایی که در مواقع ضروری ممکن است به آن‌ها نیاز پیدا کنید (مانند انسولین و ...) را همراه خود داشته باشید.
- + بهتر است تامپون یا پد بهداشتی داشته باشید؛ هرچند ممکن است در صورت دست‌گیر شدن، فرصت تعویض آن را نداشته باشید.
- + پارچه و دستمال مرطوب می‌تواند در بسیاری مواقع به کمک‌تان بیاید.
- + به همراه داشتن جعبه کمک‌های اولیه کوچک می‌تواند بسیار مفید باشد.

