



PROTESTO HAKKINI KULLANIRKEN BİLMEN GEREKENLER

ULUSLARARASI
AF ÖRGÜTÜ



PROTESTOLARDA GÜVENDE KALMAK İÇİN

1. Temel ihtiyaçlarını, sağlık desteğini ve gerekli malzemeleri önceden planla.
2. Haklarını ve nereden yardım alabileceğini öğren.
3. Arkadaşlarıyla birbirinizden ayrılırsanız nasıl yeniden iletişim kuracağınızı planlayın.
4. Gergin anlarda sakin ve odaklanmış ol. Tehlike işaretlerine erken tepki ver.
5. Kendi ve çevrendekilerin fiziksel ve ruhsal sağlığını gözlemler. Panik olanları sakinleştir.
6. Polis şiddetini ve yaralanmaları not et ve mümkünse görüntülerini kaydet. Hak ihlallerini belgelerken kendini şiddetin hedefi haline getirmekten kaçın.



YAPMAMAN GEREKENLER

1. Vazelin, mineral yağ bazlı güneş kremi veya nemlendirici kullanma. Bunlar kimyasalları cildinde tutabilir.
2. Lens takma. Gözünün altına zararlı kimyasallar sıkışabilir.
3. Takı, kravat veya kolayca çekilebilecek gevşek şeyler takma.
4. Mümkünse yalnız gitme. Seni iyi tanıyan bir arkadaş grubuyla git.
5. Yemek yemeyi ve bol su içmeyi ihmal etme.



YANINA ALMAN GEREKENLER

1. Su (içmek ve cildini/gözlerini yıkamak için)
2. Enerji veren atıştırmaıklar
3. Kimlik
4. Acil durum iletişim bilgileri
5. Ulaşım ve yiyecek için yeterli nakit para
6. Düzenli kullandığın veya acil durumda kullanman gereken ilaçlar
7. Ped (Tampon yerine ped tercih et, her an tuvalete erişimin olmayabilir)
8. Temel ilk yardım kiti
9. Islak mendil ve kâğıt mendil



GIYMEN GEREKENLER

1. Darbelere dayanıklı yüzücü gözlüğü,
N95 maske
2. Koşmaya uygun rahat ve koruyucu
ayakkabılar
3. Cildini tamamen kapatan kıyafetler
(güneşten ve biber gazından korunmak
için)
4. Limon suyu, su veya sirkeye batırılmış
bandana (kimyasal gazlara karşı nefes
almayı kolaylaştırır)
5. Kimyasallar bulaşırsa değiştirmek için
plastik poşette yedek kıyafet
6. Güneş ve kimyasal gazlara karşı
koruyucu bir şapka



BİBER GAZINA MARUZ KALIRSAN

1. Yağ bazlı losyon veya krem kullanma, çünkü kimyasalları ciltte tutabilir.
2. En iyi koruma tam oturan bir gaz maskesidir. Alternatif olarak gözlük, solunum maskesi veya ıslak bandana kullanabilirsin.
3. Sakin kal! Panik, tahrişi artırır. Yavaş nefes al, gazın etkisinin geçici olduğunu unutma.
4. Burnunu temizle, ağzını çalkala ve öksürüp tükür. Yutmamaya çalış.
5. Lens takıyorsan hemen çıkar veya temiz ellerle birinin çıkarmasına yardımcı ol. Kimyasala maruz kalan lensleri at.
6. Gözlerini yıkamak için yarı yarıya sıvı antiasit ve su karışımı kullanabilirsin (yalnızca alüminyum hidroksit veya magnezyum hidroksit içeren antiasitler için geçerlidir).

