

## ¿Qué hacer tras finalizar la movilización?

Verifica el estado de tus compañeros/as y procura atención médica a quienes lo necesiten: Recuerda que el abuso de las fuerzas policiales es una violación a tus derechos humanos y como tal debe ser juzgado. Constata las lesiones provocadas e informa sobre detenciones ilegales. No te sientas sólo, son innumerables los casos de violaciones de derechos humanos y existe una red que permite generar denuncias de esto para que no se siga repitiendo.

### NO DUDES EN DENUNCIAR.

### ¡DILE NO A LA TORTURA, EN NINGÚN LUGAR, EN NOMBRE DE NADA!

Resguarda tu integridad física y psicológica: Es recomendable, para un bienestar psicológico, conversar sobre los acontecimientos en una jornada de protesta con tus pares, conocer sus impresiones y desahogar aquellos elementos que les perturben.

Se recomienda consumir productos de fibra (semillas y cereales), para proteger el hígado y riñón de los efectos químicos que puede producir la exposición prolongada a gases lacrimógenos. Nunca está demás tomar las precauciones necesarias.

### RECOMENDACIONES:

- Generar un grupo encargado de primeros auxilios,
- Tener un encargado de guardar los datos de tus compañer@s para dar aviso a médicos, abogados, organizaciones de Derechos Humanos. etc.
- Tener una lista de contactos de emergencia

#### Abogados que te pueden ayudar:

Defensoría Popular: 02-2696 1814

Corporación de Asistencia Judicial – DDHH

de Santiago: (56 02) 7827978 - (56 02) 27827931

### OBSERVADORES DE DERECHOS HUMANOS

twitter.com/obsDDHHcl  
facebook.com/observadores.chile  
email: observadoresddhh@hotmail.com

FUNDACION 1367  
CASA MEMORIA  
José Domingo Cañas

## ¿Qué hacer tras finalizar la movilización?

Verifica el estado de tus compañeros/as y procura atención médica a quienes lo necesiten: Recuerda que el abuso de las fuerzas policiales es una violación a tus derechos humanos y como tal debe ser juzgado. Constata las lesiones provocadas e informa sobre detenciones ilegales. No te sientas sólo, son innumerables los casos de violaciones de derechos humanos y existe una red que permite generar denuncias de esto para que no se siga repitiendo.

### NO DUDES EN DENUNCIAR.

### ¡DILE NO A LA TORTURA, EN NINGÚN LUGAR, EN NOMBRE DE NADA!

Resguarda tu integridad física y psicológica: Es recomendable, para un bienestar psicológico, conversar sobre los acontecimientos en una jornada de protesta con tus pares, conocer sus impresiones y desahogar aquellos elementos que les perturben.

Se recomienda consumir productos de fibra (semillas y cereales), para proteger el hígado y riñón de los efectos químicos que puede producir la exposición prolongada a gases lacrimógenos. Nunca está demás tomar las precauciones necesarias.

### RECOMENDACIONES:

- Generar un grupo encargado de primeros auxilios,
- Tener un encargado de guardar los datos de tus compañer@s para dar aviso a médicos, abogados, organizaciones de Derechos Humanos. etc.
- Tener una lista de contactos de emergencia

#### Abogados que te pueden ayudar:

Defensoría Popular: 02-2696 1814

Corporación de Asistencia Judicial – DDHH

de Santiago: (56 02) 7827978 - (56 02) 27827931

### OBSERVADORES DE DERECHOS HUMANOS

twitter.com/obsDDHHcl  
facebook.com/observadores.chile  
email: observadoresddhh@hotmail.com

FUNDACION 1367  
CASA MEMORIA  
José Domingo Cañas

## CUIDADOS Y PRIMEROS AUXILIOS

### EN MOVILIZACIONES

#### ¿Qué son los primeros auxilios:

Es la primera atención dada a una víctima de lesión, accidente o ataque fortuito antes y hasta la llegada de atención médica, para que no empeore el estado psico-físico del mismo. Al ser de urgencia y temporal *no requiere de grandes curaciones innecesarias.*

Para cumplir con el objetivo de los primeros auxilios, la idea principal es la de seguridad (del entorno, del paciente y de quien presta ayuda). Por lo que es lo primero de lo que debemos ocuparnos a la hora de atender una emergencia (“¿es este sitio seguro?”), corresponde al primer análisis de la situación (en segundos) y a las medidas que se tomaran para atender al paciente. Se debe recordar el triple principio:

P - A - S (Proteger - Alertar - Socorrer):

Siendo la mejor forma de acción médica la prevención es necesario tener presente algunas consideraciones preliminares:

#### ¿Qué hacer antes de la manifestación?:

- Alimentarse, hidratarse y descansar: Una mal descanso y alimentación pueden provocar desmayos.
- Asistir con ropa cómoda y que cubra la mayor parte de nuestro cuerpo:
- Utilizar protección solar en base acuosa o alcohólica: El gas lacrimógeno es reactivo en las grasas
- Si utilizas lentes fíjalos con un cordel para prevenir la pérdida de éstos.
- Asistir en acompañado de amigos/as o gente: A ellos avisar de posibles alergias o medicamentos a tomar, así como a quien acudir en caso de detención o emergencia.

OBSERVADORES DE DERECHOS HUMANOS  
CASA MEMORIA JOSÉ DOMINGO CAÑAS 1367

www.observadoresddhh.org

## CUIDADOS Y PRIMEROS AUXILIOS

### EN MOVILIZACIONES

#### ¿Qué son los primeros auxilios:

Es la primera atención dada a una víctima de lesión, accidente o ataque fortuito antes y hasta la llegada de atención médica, para que no empeore el estado psico-físico del mismo. Al ser de urgencia y temporal *no requiere de grandes curaciones innecesarias.*

Para cumplir con el objetivo de los primeros auxilios, la idea principal es la de seguridad (del entorno, del paciente y de quien presta ayuda). Por lo que es lo primero de lo que debemos ocuparnos a la hora de atender una emergencia (“¿es este sitio seguro?”), corresponde al primer análisis de la situación (en segundos) y a las medidas que se tomaran para atender al paciente. Se debe recordar el triple principio:

P - A - S (Proteger - Alertar - Socorrer):

Siendo la mejor forma de acción médica la prevención es necesario tener presente algunas consideraciones preliminares:

#### ¿Qué hacer antes de la manifestación?:

- Alimentarse, hidratarse y descansar: Una mal descanso y alimentación pueden provocar desmayos.
- Asistir con ropa cómoda y que cubra la mayor parte de nuestro cuerpo:
- Utilizar protección solar en base acuosa o alcohólica: El gas lacrimógeno es reactivo en las grasas
- Si utilizas lentes fíjalos con un cordel para prevenir la pérdida de éstos.
- Asistir en acompañado de amigos/as o gente: A ellos avisar de posibles alergias o medicamentos a tomar, así como a quien acudir en caso de detención o emergencia.

OBSERVADORES DE DERECHOS HUMANOS  
CASA MEMORIA JOSÉ DOMINGO CAÑAS 1367

www.observadoresddhh.org

### ¿Qué no usar?:

El pelo suelto ni tacos: Corres el riesgo de que se te enrede o te tiren de él, mientras que los tacos dificultan tu desplazamiento a la hora de correr y pueden provocar un esguince de tobillo.

Ni vaselina, maquillaje, cremas o hidratantes para la piel:

(el polvo lacrimógeno actúa sobre las zonas húmedas y/o grasosas)

Lentes de contacto: Incrementan la reacción del lagrimal ocular en caso de gases lacrimógenos

Aros, Piercing Collares: Pueden ser arrancados de tu cuerpo produciendo lesiones y/o heridas.

### ¿Qué llevar?:

- Comida y agua: Para reactivar tus energías, procura llevar un dulce o un chocolate en caso de que veas a un insulino dependiente.
- Lleva tus medicamentos, inhaladores e insulina en caso de utilizar alguno de ellos.
- Documentos de identificación: Si te detienen sin tu C.I. la detención se prolonga y te expones a agresiones verbales, físicas, y psicológicas.
- Identificación y recetas médicas en caso de estar tomando drogas: el no tenerla te arriesga a ser procesado por porte de drogas.
- Dinero para el teléfono en caso de emergencia: por si pierdes tu celular o simplemente no tienes saldo no perder la comunicación, de igual forma anota o recuerda algún número de contacto.
- Vendas, gasas, tela, apósitos y Suero fisiológico: Son los elementos con los que limpiarás y curarás las heridas.
- Lápiz y papel: en el caso de ver un procedimiento indebido o a algún herido que no esté recibiendo la atención médica necesaria, es IMPRESINDIBLE tomar registro de esto para denunciarlo anotando: nombre y patente de carabineros, así como dirección y hora del acontecimiento.

### ¿Qué no usar?:

El pelo suelto ni tacos: Corres el riesgo de que se te enrede o te tiren de él, mientras que los tacos dificultan tu desplazamiento a la hora de correr y pueden provocar un esguince de tobillo.

Ni vaselina, maquillaje, cremas o hidratantes para la piel:

(el polvo lacrimógeno actúa sobre las zonas húmedas y/o grasosas)

Lentes de contacto: Incrementan la reacción del lagrimal ocular en caso de gases lacrimógenos

Aros, Piercing Collares: Pueden ser arrancados de tu cuerpo produciendo lesiones y/o heridas.

### ¿Qué llevar?:

- Comida y agua: Para reactivar tus energías, procura llevar un dulce o un chocolate en caso de que veas a un insulino dependiente.
- Lleva tus medicamentos, inhaladores e insulina en caso de utilizar alguno de ellos.
- Documentos de identificación: Si te detienen sin tu C.I. la detención se prolonga y te expones a agresiones verbales, físicas, y psicológicas.
- Identificación y recetas médicas en caso de estar tomando drogas: el no tenerla te arriesga a ser procesado por porte de drogas.
- Dinero para el teléfono en caso de emergencia: por si pierdes tu celular o simplemente no tienes saldo no perder la comunicación, de igual forma anota o recuerda algún número de contacto.
- Vendas, gasas, tela, apósitos y Suero fisiológico: Son los elementos con los que limpiarás y curarás las heridas.
- Lápiz y papel: en el caso de ver un procedimiento indebido o a algún herido que no esté recibiendo la atención médica necesaria, es IMPRESINDIBLE tomar registro de esto para denunciarlo anotando: nombre y patente de carabineros, así como dirección y hora del acontecimiento.

### ¿Qué no llevar?:

Elementos corto punzantes tales como compás, tijeras, cuchillos:

Elementos que dificulten tu movilidad: No por tener un buen botiquín pondremos en riesgo nuestra movilidad. Es imprescindible que puedas desplazarte sin problemas, así como que tengas conocimientos de todos los elementos que portas y que sepas en el lugar en que se encuentran para que puedas reaccionar rápida y efectivamente en caso de que un compañero/a lo necesite.

### ¿Qué hacer en caso de emergencia?

Lo primero es preocuparse de la seguridad del espacio en el que te encuentras. Pregunta por si hay algún paramédico, enfermero o persona con conocimiento de primeros auxilios antes de intervenir tú.

### ¿Qué no hacer en caso de emergencia?

No correr peligros innecesarios, ser conscientes de nuestras limitaciones y no ejecutar acciones temerarias, solicita ayuda cuando sea necesario. Recuerda: SEGURIDAD PERSONAL CONSTIYUYE SEGURIDAD DE TU GRUPO, no pongas en riesgos innecesarios a tu grupo.

No mover a la víctima si no estás seguro del tipo de lesión, pueden haber fracturas o hemorragias internas que aumentarán su complicación al mover a la víctima.

No extraer elementos incrustados en la piel que puedan provocar daños mayores (hemorragias internas)

twitter.com/obsDDHHcl  
facebook.com/observadores.chile  
email: observadoresddhh@hotmail.com

OBSERVADORES DE DERECHOS HUMANOS  
CASA MEMORIA JOSÉ DOMINGO CAÑAS 1367

www.observadoresddhh.org

### ¿Qué no llevar?:

Elementos corto punzantes tales como compás, tijeras, cuchillos:

Elementos que dificulten tu movilidad: No por tener un buen botiquín pondremos en riesgo nuestra movilidad. Es imprescindible que puedas desplazarte sin problemas, así como que tengas conocimientos de todos los elementos que portas y que sepas en el lugar en que se encuentran para que puedas reaccionar rápida y efectivamente en caso de que un compañero/a lo necesite.

### ¿Qué hacer en caso de emergencia?

Lo primero es preocuparse de la seguridad del espacio en el que te encuentras. Pregunta por si hay algún paramédico, enfermero o persona con conocimiento de primeros auxilios antes de intervenir tú.

### ¿Qué no hacer en caso de emergencia?

No correr peligros innecesarios, ser conscientes de nuestras limitaciones y no ejecutar acciones temerarias, solicita ayuda cuando sea necesario. Recuerda: SEGURIDAD PERSONAL CONSTIYUYE SEGURIDAD DE TU GRUPO, no pongas en riesgos innecesarios a tu grupo.

No mover a la víctima si no estás seguro del tipo de lesión, pueden haber fracturas o hemorragias internas que aumentarán su complicación al mover a la víctima.

No extraer elementos incrustados en la piel que puedan provocar daños mayores (hemorragias internas)

twitter.com/obsDDHHcl  
facebook.com/observadores.chile  
email: observadoresddhh@hotmail.com

OBSERVADORES DE DERECHOS HUMANOS  
CASA MEMORIA JOSÉ DOMINGO CAÑAS 1367

www.observadoresddhh.org