

PERLINDUNGAN
DARIPADA GAS PEMEDIH
MATA/BAHAN KIMIA
(*PROTECTION AGAINST
TEAR GAS AND PEPPER
SPRAY*)

Tanda-tanda terkena bahan kimia:

- Pedih dimata,hidung,mulut & kulit
- Pandangan kabur & air mata keluar berlebihan
- Air hidung keluar berlebihan
- Batuk & sesak nafas
- Pening

Walaubagaimanapun tanda2 diatas hanya
SEMENTARA

Ketidakselesaian pada mata akibat gas pemedih mata akan hilang selepas **5-30 minit**, pepper spray pula **20 minit to 2 jam** untuk hilang.

Perlindungan:

- Elak menggunakan minyak & losyen kerana menyebabkan bahan kimia akan terperangkap lama dibawah kulit. Basuh pakaian, rambut & kulit dengan air yang banyak.
- Pastikan tubuh dilitupi dengan pakaian keseluruhannya untuk terkena bahan kimia.

Gas masks provide the best facial protection, if properly fitted and sealed. Alternatively, goggles (with shatter-proof lenses), respirators, even a wet bandana over the nose and mouth will help.

Bagaimana menghadapinya:

- BERTENANG. Jangan panik. Ingat, ia hanya kesan sementara.
- Sekiranya gas pemedih mata dilepaskan, pastikan anda terus mengaplikasikan apa yang telah diberitahu. Cuba elak daripada megikut arah angin.
- Hembus hidung, kumur mulut & jangan cuba telan.
- Jangan pakai pelekap mata.
- “DO NOT RUB IT IN”**

Garis Panduan
Kesihatan
First Aid



Apa yang perlu dipakai “*What Else to Wear*”:

- Kasut / alas kaki yang selesa yang memudahkan anda untuk bergerak
- Pakaian bahagian dalam yang melindungi seluruh tubuh termasuk tangan/kaki untuk mengelak daripada terkena bahan kimia (baju dengan panjang)
- Baju hujan dibahagian luar /
- Cermin mata googles /*Shatter-resistant eye protection*
- Surgical mask
- Sarung tangan getah sekiranya anda mengendalikan botol gas pemedih mata
- Pakaian bersih untuk ditukar sekiranya terkena bahan kimia. *Fresh clothes in plastic bag (in case yours get contaminated)*
- Pelindung kepala daripada bahan kimia.

Apa yang perlu dibawa

“What Else to Bring”:

- Air yang banyak untuk diminum dan membasuh bahan kimia yang terkena tubuh. (*Lots of water in plastic bottle with squirt or spray top, to wash off your skin or eyes if needed*)
- Makanan (*Energy snacks*)
- Wang untuk makanan, telefon dan pengangkutan bila perlu (*Just enough money for pay-phone, food, transportation*)
- Ubat2 anda seperti lelah, alahan, insulin etc yang digunakan (*Three days of your prescription medication and doctor's note in case of arrest*)
- Sapu tangan bersaiz besar (*basahkan & tutup mulut /hidung dengannya apabila gas dilepaskan*)

Perkara yang dilarang “*What Not to Do*”:

- Jangan gunakan pelembab pada kulit kerana menyebabkan bahan kimia terperangkap lama (*Don't put vaseline, mineral oil, oil-based sunscreen or moisturizers on skin as they can trap chemicals.*)
- Jangan pakai kanta pelekap (*Don't wear contact lenses, which can trap irritating chemicals underneath*)
- Jangan pakai alat yang mudah dipegang seperti gelang, rantai etc (*Don't wear things which can easily be grabbed (e.g., dangly earrings or other jewelry, ties, loose hair).*)
- Jangan protes bersendirian ikut kumpulan (*Don't go to the protest alone if you can help it. It is best to go in a group with friends who know you well*)
- Perlu rehat, makan & minum secukupnya sebelum protes (*Don't forget to sleep, eat, and drink lots of water. No matter how well-rested and prepared we are, we can never really predict what will happen at a protest, how the police will (over-) react, etc., no matter how peaceful we may be.*)