

## SUGERENCIAS PARA LOS MANIFESTANTES.

### 1.- RECOMENDACIONES PARA PREPARARSE PARA LA MARCHA.

- No se debe comer más tarde de 2 horas antes de comenzar la Marcha. Sólo tomar líquido.
- Se recomienda usar ropa y zapatos cómodos que permitan un rápido desplazamiento.
- Colocarse crema en la cara en capa espesa y rouge en los labios.
- No pintarse los ojos, ni colocarse rimel en las pestañas.
- Preparar un frasquito pequeño, de boca ancha con sales de baño o sal de cocina cubiertos con amoníaco, pero sin que el amoníaco sobrepase el nivel de las sales.

### 2.- SUGERENCIAS DURANTE LA MARCHA.

- Se recomienda seguir las instrucciones de los equipos de seguridad que cuidan la Marcha.
- Si está cerca de un lugar donde sea arrojada una bomba lacrimógena, debe 1º tratar de contener la respiración (como cuando se mete debajo del agua), mientras se aleja del humo. 2º aspirar el frasco amoníaco que lleve preparado. 3º si siente náuseas, respirar muy profundamente, una vez que se haya alejado del lugar en que cayó la bomba.
- Si a pesar de esto sigue sintiéndose mal, acudir a alguien del equipo de salud o seguridad para que le trasladen a un lugar para prestarle atención médica.