

Pepper Spray/Tear Gas

DO: stay upwind from masked officers if not defensively equipped. Wetting a t-shirt or bandana with water/cider vinegar will help diminish effects a little.

If Sprayed: Get away from the contaminated area! Alternate flushing eyes with water/saline for about 10-15 minutes. Tilt your head so that contaminated rinse water isn't running into your other eye or mouth. If you don't have water – cry! Your eyes will naturally sweep out contaminants. Rinse your mouth/spit a few times –don't swallow. Blow your nose.

DON'T: rub your eyes, use a contaminated asthma inhaler or pick up a tear gas canister with bare hands – they're hot!

Aftercare: While pain will improve in the short-term taking a shower will be very painful! Use as cold of water possible. Don't use harsh/scented soaps. Have a friend close by if possible. Wash contaminated clothes with detergent soap.

Rubber Bullets/Baton Injuries

Clean any open wound with soap/water or saline. Bandage. Rest and raise injured limbs to help prevent swelling. Ice for 10 minutes on/10 off. If safe/not contraindicated, Ibuprofin will reduce pain and swelling.

Signs of a fracture: obvious deformity, massive dark bruising that forms and spreads quickly, intense pain when moving/flexing injured part or loss of movement altogether, abnormal/large amount of swelling.

If you have signs of a fracture, have been hit in the head or have any other reason to suspect serious injury attend a hospital immediately!

Please recycle this paper to other individuals or a recycle bin!



Pepper Spray/Tear Gas

DO: stay upwind from masked officers if not defensively equipped. Wetting a t-shirt or bandana with water/cider vinegar will help diminish effects a little.

If Sprayed: Get away from the contaminated area! Alternate flushing eyes with water/saline for about 10-15 minutes. Tilt your head so that contaminated rinse water isn't running into your other eye or mouth. If you don't have water – cry! Your eyes will naturally sweep out contaminants. Rinse your mouth/spit a few times –don't swallow. Blow your nose.

DON'T: rub your eyes, use a contaminated asthma inhaler or pick up a tear gas canister with bare hands – they're hot!

Aftercare: While pain will improve in the short-term taking a shower will be very painful! Use as cold of water possible. Don't use harsh/scented soaps. Have a friend close by if possible. Wash contaminated clothes with detergent soap.

Rubber Bullets/Baton Injuries

Clean any open wound with soap/water or saline. Bandage. Rest and raise injured limbs to help prevent swelling. Ice for 10 minutes on/10 off. If safe/not contraindicated, Ibuprofin will reduce pain and swelling.

Signs of a fracture: obvious deformity, massive dark bruising that forms and spreads quickly, intense pain when moving/flexing injured part or loss of movement altogether, abnormal/large amount of swelling.

If you have signs of a fracture, have been hit in the head or have any other reason to suspect serious injury attend a hospital immediately!

Please recycle this paper to other individuals or a recycle bin!



Pepper Spray/Tear Gas

DO: stay upwind from masked officers if not defensively equipped. Wetting a t-shirt or bandana with water/cider vinegar will help diminish effects a little.

If Sprayed: Get away from the contaminated area! Alternate flushing eyes with water/saline for about 10-15 minutes. Tilt your head so that contaminated rinse water isn't running into your other eye or mouth. If you don't have water – cry! Your eyes will naturally sweep out contaminants. Rinse your mouth/spit a few times –don't swallow. Blow your nose.

DON'T: rub your eyes, use a contaminated asthma inhaler or pick up a tear gas canister with bare hands – they're hot!

Aftercare: While pain will improve in the short-term taking a shower will be very painful! Use as cold of water possible. Don't use harsh/scented soaps. Have a friend close by if possible. Wash contaminated clothes with detergent soap.

Rubber Bullets/Baton Injuries

Clean any open wound with soap/water or saline. Bandage. Rest and raise injured limbs to help prevent swelling. Ice for 10 minutes on/10 off. If safe/not contraindicated, Ibuprofin will reduce pain and swelling.

Signs of a fracture: obvious deformity, massive dark bruising that forms and spreads quickly, intense pain when moving/flexing injured part or loss of movement altogether, abnormal/large amount of swelling.

If you have signs of a fracture, have been hit in the head or have any other reason to suspect serious injury attend a hospital immediately!

Please recycle this paper to other individuals or a recycle bin!



Pepper Spray/Tear Gas

DO: stay upwind from masked officers if not defensively equipped. Wetting a t-shirt or bandana with water/cider vinegar will help diminish effects a little.

If Sprayed: Get away from the contaminated area! Alternate flushing eyes with water/saline for about 10-15 minutes. Tilt your head so that contaminated rinse water isn't running into your other eye or mouth. If you don't have water – cry! Your eyes will naturally sweep out contaminants. Rinse your mouth/spit a few times –don't swallow. Blow your nose.

DON'T: rub your eyes, use a contaminated asthma inhaler or pick up a tear gas canister with bare hands – they're hot!

Aftercare: While pain will improve in the short-term taking a shower will be very painful! Use as cold of water possible. Don't use harsh/scented soaps. Have a friend close by if possible. Wash contaminated clothes with detergent soap.

Rubber Bullets/Baton Injuries

Clean any open wound with soap/water or saline. Bandage. Rest and raise injured limbs to help prevent swelling. Ice for 10 minutes on/10 off. If safe/not contraindicated, Ibuprofin will reduce pain and swelling.

Signs of a fracture: obvious deformity, massive dark bruising that forms and spreads quickly, intense pain when moving/flexing injured part or loss of movement altogether, abnormal/large amount of swelling.

If you have signs of a fracture, have been hit in the head or have any other reason to suspect serious injury attend a hospital immediately!

Please recycle this paper to other individuals or a recycle bin!



Poivre de Cayenne / Gaz lacrymogènes

PRÉVENIR : Faites dos au vent si vous n'êtes pas équipé adéquatement .
Mouiller un T-Shirt ou un bandana avec du vinaigre de cidre aidera un peu à diminuer les effets.

SI ASPERGÉ : Retirez-vous de la zone touchée! Rincez-vous les yeux en alternant eau et solution saline pendant environ 10-15 minutes. Inclinez la tête de sorte que l'eau de rinçage n'atteigne pas l'autre œil ou la bouche. Si vous n'avez pas d'eau : PLEUREZ! Vos yeux se débarrasseront naturellement des contaminants. Rincez-vous la bouche et/ou crachez à quelques reprises - n'avez pas . Finalement, mouchez-vous le nez.

ÉVITEZ DE : vous frotter les yeux, d'utiliser un inhalateur contre l'asthme contaminé et de prendre une grenade de gaz à mains nues - C'est CHAUD!

QUE FAIRE APRÈS : Même si la douleur diminue sur le court terme, prendre une douche sera vraiment douloureux! Utilisez l'eau la plus froide possible. N'utilisez pas de savon trop dur pour la peau ou trop parfumé. Gardez un ami près de vous - dans la mesure du possible.

Blessures par BALLE DE CAOUTCHOUC / MATRAQUE

Nettoyez toute plaie ouverte à l'aide d'une solution savonneuse ou saline. Panser . Reposez-vous et surélevez les membres blessés afin de prévenir l'enflure. Couvrir de glace (sans contact direct) en prenant une pause chaque 10 minutes. Si sans danger / sans contre-indication, l'Ibuprofène réduira la douleur et l'enflure.

Signes de fracture : Déformation évidente, Ecchymoses massives et foncées se formant et se répandant rapidement, douleur intense en bougeant/pliant la partie blessée ou incapacité de mouvement, enflure excessive.

Si vous comportez des signes de fractures, avez subi un choc à la tête ou si vous avez tout autre raison de croire que vous souffrez d'une blessure sérieuse, rendez-vous à l'hôpital immédiatement!

Soyez Vert, veuillez s'il vous plaît recycler ou partager ce prospectus!



Poivre de Cayenne / Gaz lacrymogènes

PRÉVENIR : Faites dos au vent si vous n'êtes pas équipé adéquatement .
Mouiller un T-Shirt ou un bandana avec du vinaigre de cidre aidera un peu à diminuer les effets.

SI ASPERGÉ : Retirez-vous de la zone touchée! Rincez-vous les yeux en alternant eau et solution saline pendant environ 10-15 minutes. Inclinez la tête de sorte que l'eau de rinçage n'atteigne pas l'autre œil ou la bouche. Si vous n'avez pas d'eau : PLEUREZ! Vos yeux se débarrasseront naturellement des contaminants. Rincez-vous la bouche et/ou crachez à quelques reprises - n'avez pas . Finalement, mouchez-vous le nez.

ÉVITEZ DE : vous frotter les yeux, d'utiliser un inhalateur contre l'asthme contaminé et de prendre une grenade de gaz à mains nues - C'est CHAUD!

QUE FAIRE APRÈS : Même si la douleur diminue sur le court terme, prendre une douche sera vraiment douloureux! Utilisez l'eau la plus froide possible. N'utilisez pas de savon trop dur pour la peau ou trop parfumé. Gardez un ami près de vous - dans la mesure du possible.

Blessures par BALLE DE CAOUTCHOUC / MATRAQUE

Nettoyez toute plaie ouverte à l'aide d'une solution savonneuse ou saline. Panser . Reposez-vous et surélevez les membres blessés afin de prévenir l'enflure. Couvrir de glace (sans contact direct) en prenant une pause chaque 10 minutes. Si sans danger / sans contre-indication, l'Ibuprofène réduira la douleur et l'enflure.

Signes de fracture : Déformation évidente, Ecchymoses massives et foncées se formant et se répandant rapidement, douleur intense en bougeant/pliant la partie blessée ou incapacité de mouvement, enflure excessive.

Si vous comportez des signes de fractures, avez subi un choc à la tête ou si vous avez tout autre raison de croire que vous souffrez d'une blessure sérieuse, rendez-vous à l'hôpital immédiatement!

Soyez Vert, veuillez s'il vous plaît recycler ou partager ce prospectus!



Poivre de Cayenne / Gaz lacrymogènes

PRÉVENIR : Faites dos au vent si vous n'êtes pas équipé adéquatement .
Mouiller un T-Shirt ou un bandana avec du vinaigre de cidre aidera un peu à diminuer les effets.

SI ASPERGÉ : Retirez-vous de la zone touchée! Rincez-vous les yeux en alternant eau et solution saline pendant environ 10-15 minutes. Inclinez la tête de sorte que l'eau de rinçage n'atteigne pas l'autre œil ou la bouche. Si vous n'avez pas d'eau : PLEUREZ! Vos yeux se débarrasseront naturellement des contaminants. Rincez-vous la bouche et/ou crachez à quelques reprises - n'avez pas . Finalement, mouchez-vous le nez.

ÉVITEZ DE : vous frotter les yeux, d'utiliser un inhalateur contre l'asthme contaminé et de prendre une grenade de gaz à mains nues - C'est CHAUD!

QUE FAIRE APRÈS : Même si la douleur diminue sur le court terme, prendre une douche sera vraiment douloureux! Utilisez l'eau la plus froide possible. N'utilisez pas de savon trop dur pour la peau ou trop parfumé. Gardez un ami près de vous - dans la mesure du possible.

Blessures par BALLE DE CAOUTCHOUC / MATRAQUE

Nettoyez toute plaie ouverte à l'aide d'une solution savonneuse ou saline. Panser . Reposez-vous et surélevez les membres blessés afin de prévenir l'enflure. Couvrir de glace (sans contact direct) en prenant une pause chaque 10 minutes. Si sans danger / sans contre-indication, l'Ibuprofène réduira la douleur et l'enflure.

Signes de fracture : Déformation évidente, Ecchymoses massives et foncées se formant et se répandant rapidement, douleur intense en bougeant/pliant la partie blessée ou incapacité de mouvement, enflure excessive.

Si vous comportez des signes de fractures, avez subi un choc à la tête ou si vous avez tout autre raison de croire que vous souffrez d'une blessure sérieuse, rendez-vous à l'hôpital immédiatement!

Soyez Vert, veuillez s'il vous plaît recycler ou partager ce prospectus!



Poivre de Cayenne / Gaz lacrymogènes

PRÉVENIR : Faites dos au vent si vous n'êtes pas équipé adéquatement .
Mouiller un T-Shirt ou un bandana avec du vinaigre de cidre aidera un peu à diminuer les effets.

SI ASPERGÉ : Retirez-vous de la zone touchée! Rincez-vous les yeux en alternant eau et solution saline pendant environ 10-15 minutes. Inclinez la tête de sorte que l'eau de rinçage n'atteigne pas l'autre œil ou la bouche. Si vous n'avez pas d'eau : PLEUREZ! Vos yeux se débarrasseront naturellement des contaminants. Rincez-vous la bouche et/ou crachez à quelques reprises - n'avez pas . Finalement, mouchez-vous le nez.

ÉVITEZ DE : vous frotter les yeux, d'utiliser un inhalateur contre l'asthme contaminé et de prendre une grenade de gaz à mains nues - C'est CHAUD!

QUE FAIRE APRÈS : Même si la douleur diminue sur le court terme, prendre une douche sera vraiment douloureux! Utilisez l'eau la plus froide possible. N'utilisez pas de savon trop dur pour la peau ou trop parfumé. Gardez un ami près de vous - dans la mesure du possible.

Blessures par BALLE DE CAOUTCHOUC / MATRAQUE

Nettoyez toute plaie ouverte à l'aide d'une solution savonneuse ou saline. Panser . Reposez-vous et surélevez les membres blessés afin de prévenir l'enflure. Couvrir de glace (sans contact direct) en prenant une pause chaque 10 minutes. Si sans danger / sans contre-indication, l'Ibuprofène réduira la douleur et l'enflure.

Signes de fracture : Déformation évidente, Ecchymoses massives et foncées se formant et se répandant rapidement, douleur intense en bougeant/pliant la partie blessée ou incapacité de mouvement, enflure excessive.

Si vous comportez des signes de fractures, avez subi un choc à la tête ou si vous avez tout autre raison de croire que vous souffrez d'une blessure sérieuse, rendez-vous à l'hôpital immédiatement!

Soyez Vert, veuillez s'il vous plaît recycler ou partager ce prospectus!

