تو خیابان و قطعی‌ها

امن موندن تو تجمع

قبل، وسط و بعد از یه تجمع چطور سالم و ناشناس بمونید.

مهم‌ترین سه کار

۱. **هیچ‌وقت تنها نرید؛ یه همراه و یه نفر بیرون از تجمع داشته باشید.**
۲. **عینک نشکن بزنید؛ تو ۱۴۰۱ ساچمه به چشم خیلی‌ها خورد.**
۳. **دو راه خروج رو بشناسید، کنارهٔ جمعیت بمونید و زود برید.**

این راهنما و همهٔ راهنماهای دیگه، رایگان، اینجاست:

iranuncensored.com/fa/ready/protest

یا این کد رو با دوربین گوشی اسکن کنید.

آخرین به‌روزرسانی: ۱ نوامبر ۲۰۲۶

۱ قبل از رفتن



تنها نرید، یه همراه داشته باشید با کسی برید که بهش اعتماد دارید و کل وقت کنار هم بمونید. اگه یکی‌تون زخمی یا بازداشت شد، اون یکی خبر می‌ده.



یه نفر بیرون از تجمع خبر داشته باشه به یه آدم مطمئن که نمیاد بگید کی برمی‌گردید. اگه تا اون ساعت خبری نشد، از قبل بدونه چی کار کنه و به کی زنگ بزنه.



برای گم شدن یه جای قرار بذارید یه جای ساده و دور از شلوغی انتخاب کنید که اگه از هم جدا شدید، اونجا همدیگه رو پیدا کنید. تلفن و اینترنت ممکنه قطع باشه.



یه شماره رو حفظ کنید شمارهٔ یه آدم مطمئن رو حفظ کنید یا با خودکار جایی بنویسید. گوشی ممکنه گم بشه، بشکنه یا ازتون بگیرنش.



دربارهٔ گوشی از قبل تصمیم بگیرید بردن یا نبردن گوشی تصمیم مهمیه. قبلش راهنمای «گوشی و حساب‌ها» رو بخونید.

۲ چی بپوشیم؟



لباس ساده، تیره و بدون نوشته لباسی بپوشید که تو جمعیت گم بشه و آرم و نوشته نداشته باشه. خالکوبی و موی رنگی رو بپوشونید تا تو فیلم‌ها شناخته نشید.



لباس پوشیده و کفش محکم آستین بلند و شلوار، پوست رو از گاز اشک‌آور و اسپری فلفل حفظ می‌کنه. کفشی بپوشید که باهاش بشه دوید و از پا درنیاد.



عینک ایمنی نشکن، نه لنز عینک ایمنی نشکن (پلی‌کربنات) چشم رو تا حدی از ساچمه حفظ می‌کنه. عینک شنا فقط جلوی گاز رو کمی می‌گیره، نه ساچمه رو. هیچ عینکی صددرصد نیست. لنز نذارید، چون مواد شیمیایی رو زیرش نگه می‌داره.



ماسک یا شال برای صورت صورت رو از دوربین‌ها می‌پوشونه و جلوی گرد و دود رو کمی می‌گیره. ولی جلوی گاز اشک‌آور رو کامل نمی‌گیره.



مو رو ببندید و بپوشونید موی باز و بلند رو راحت می‌شه گرفت و کشید. ببندیدش و زیر کلاه یا شال بذارید. گردنبند، شال‌گردن آویزان و بند بلند هم نبندید.

هیچ‌وقت کرم، وازلین یا روغن به پوست نزنید؛ مواد شیمیایی رو روی پوست نگه می‌دارن.

۳ چی ببریم؟ چی نبریم؟



آب، هم برای خوردن هم شستن یه بطری آب تمیز ببرید. هم تشنگی رو برطرف می‌کنه، هم برای شستن چشم بعد از گاز اشک‌آور لازمه.



داروهای ضروری خودتون اسپری آسم، انسولین یا هر داروی لازم رو ببرید. اگه گیر بیفتید یا بازداشت بشید، ممکنه ساعت‌ها بهش دسترسی نداشته باشید.



کمی پول نقد و یه خوراکی کارت بانکی ممکنه کار نکنه و پرداخت با کارت ردتون رو ثبت می‌کنه. یه کم پول نقد برای برگشتن و یه خوراکی سبک ببرید.



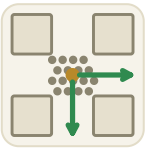
دربارهٔ کارت ملی از قبل تصمیم بگیرید بردن یا نبردن کارت ملی هر کدوم خطر خودش رو داره. از قبل فکرش رو بکنید، نه وسط تجمع.



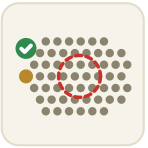
هر چی نمی‌خواید بگیرن، خونه بذارید دفترچهٔ اسم و شماره، کارت‌های اضافه و هر چیزی که آدم‌های دیگه رو لو می‌ده نبرید. هر چی همراه دارید ممکنه گشته بشه.

هیچ‌وقت فهرست اسم و شمارهٔ بقیه رو با خودتون نبرید.

۴ چی کار کنیم؟



اول دو راه خروج رو پیدا کنید قبل از هر کاری ببینید از کجا می‌شه رفت. حداقل دو راه بلد باشید، چون یکی‌شون ممکنه بسته بشه.



کنارهٔ جمعیت بمونید وسط جمعیت هم راه فرار کمتره، هم خطر له شدن بیشتره. لبه‌ها رو نگه دارید و مراقب باشید از چند طرف محاصره نشید.



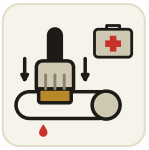
مراقب مأمورهای لباس‌شخصی باشید مأمورهای لباس‌شخصی بین مردم می‌چرخن و فیلم می‌گیرن. به آدم ناشناسی که زیادی سؤال می‌پرسه یا از صورت‌ها فیلم می‌گیره اعتماد نکنید.



شب، خطر بیشتره تو تاریکی گم شدن آسان‌تره و زخمی‌ها دیرتر دیده می‌شن. اگه شب می‌رید، جای قرار و ساعت برگشت رو دقیق‌تر بذارید.



قبل از خشن شدن، برید اگه دیدید نیروهای سرکوب جمع می‌شن، خیابان‌ها رو می‌بندن یا جمعیت داره عصبی می‌شه، معطل نکنید. زود رفتن ترس نیست، عقله.



آسیب چشم یا خونریزی شدید: اول درمان تو ۱۴۰۱ خیلی از زخمی‌ها از ترس بازداشت بیمارستان نرفتن. ولی برای آسیب چشم یا خونریزی شدید، جان و چشم مهم‌تره. محکم روی جای خونریزی فشار بدید و زود برید پیش پزشک.

۵ گاز اشک‌آور و اسپری فلفل



از دود دور بشید، رو به باد آروم ولی سریع از ابر گاز دور بشید، به طرفی که باد از اونجا میاد، و اگه می‌شه برید جای بلندتر. گاز اشک‌آور پایین می‌مونه.



چشم رو نمالید مالیدن، ذره‌های گاز یا روغن اسپری فلفل رو بیشتر پخش می‌کنه. با دست آلوده به صورت دست نزنید.



چشم رو با آب تمیز زیاد بشویید سر رو طوری کج کنید که چشم آسیب‌دیده پایین‌تر باشه، تا آب به اون یکی چشم نره. ۱۰ تا ۱۵ دقیقه آب تمیز از گوشهٔ داخلی چشم به طرف بیرون بریزید. برای اسپری فلفل، پشت سر هم پلک بزنید.



لنز رو با دست تمیز دربیارید اول دست‌ها رو بشویید، یا بذارید کسی با دست تمیز درش بیاره. اون لنز رو دیگه نذارید. عینک طبی رو با آب و صابون بشویید، بعد دوباره بزنید.



بعدش لباس رو عوض کنید و بشویید لباس آلوده رو دربیارید؛ اگه می‌شه با قیچی، تا از روی صورت رد نشه. تو دو کیسهٔ پلاستیکی ببندیدش و پوست رو با آب و صابون زیاد بشویید.



اگه علائم موند، برید پیش پزشک سوزش معمولاً با هوای تازه کم می‌شه. اگه تنگی نفس، درد قفسهٔ سینه یا تاری دید ادامه داشت، زود برید پیش پزشک.

هیچ‌وقت شیر، آبلیمو، سرکه یا هیچ چیزی جز آب تمیز یا سرم شستشو تو چشم نریزید.

۶ وقتی جمعیت هجوم می‌بره



مستقیم خلاف جمعیت نرید مورب و آروم به طرف کنارهٔ جمعیت برید. بین موج‌های هل دادن، از فرصت برای جابه‌جا شدن استفاده کنید.



دست‌ها رو جلوی سینه بگیرید مثل بوکسورها ساعدها رو جلوی سینه نگه دارید تا جای نفس کشیدن بمونه. فشار جمعیت روی سینه خطرناکه.



از دیوار و نرده دور بمونید اگه جمعیت هل‌تون بده، کنار دیوار، نرده یا ماشین ممکنه له بشید. سمت جای باز برید.



برای برداشتن چیزی خم نشید گوشی یا کیفی که افتاد رو ول کنید. خم شدن وسط هجوم ممکنه زمین‌تون بزنه و نتونید بلند بشید.



اگه افتادید، جمع بشید و زود پاشید به پهلو جمع بشید، زانوها تو شکم و دست‌ها روی سر و گردن. به محض اینکه جا باز شد، بلند بشید.

درست یا غلط؟

باور غلط **«پارچهٔ آغشته به آبلیمو یا سرکه جلوی گاز رو می‌گیره.»**

درستش یه پارچه، خشک یا خیس، فقط کمی کمک می‌کنه و جلوی گاز رو نمی‌گیره. اسید ممکنه پوست و چشم رو بیشتر بسوزونه. راه اصلی، دور شدن و شستن با آب تمیزه.

باور غلط **«شیر بهترین چیز برای شستن چشم بعد از گازه.»**

درستش آکادمی چشم‌پزشکی آمریکا می‌گه شیر استریل نیست و توصیه نمی‌شه. چشم رو با آب تمیز زیاد بشویید.

باور غلط **«کرم یا وازلین پوست رو از گاز حفظ می‌کنه.»**

درستش برعکس. کرم و روغن مواد شیمیایی رو روی پوست نگه می‌دارن. پوست رو تمیز و بدون کرم ببرید.

باور غلط **«برای اینکه موتون رو نگیرن، باید کوتاهش کنید.»**

درستش لازم نیست. کافیه مو رو ببندید و زیر کلاه یا شال بپوشونید.

باور غلط **«وسط جمعیت امن‌تره چون دیده نمی‌شید.»**

درستش وسط جمعیت راه فرار کمتره و خطر له شدن بیشتره. کناره‌ها و نزدیک راه خروج امن‌ترن.

فهرست آماده‌شدن

- [ ] یه همراه مطمئن برای رفتن دارم
- [ ] یه نفر بیرون می‌دونه کی برمی‌گردم و چی کار کنه
- [ ] با همراهم برای گم شدن یه جای قرار گذاشتیم
- [ ] یه شمارهٔ مطمئن رو حفظم یا روی کاغذ دارم
- [ ] عینک ایمنی نشکن دارم، نه فقط عینک شنا
- [ ] لباس ساده و پوشیده و کفش محکم آماده‌ست
- [ ] یه بطری آب تمیز برای خوردن و شستن چشم دارم
- [ ] داروهای ضروری‌م همراهمه
- [ ] هر چیزی که اسم بقیه رو لو می‌ده خونه گذاشتم

سه تمرین

جواب‌ها آخر فایله.

۱. وسط تجمع گاز اشک‌آور می‌زنن. چشم‌هاتون می‌سوزه و لنز دارید. همراه‌تون یه بطری آب داره. چی کار می‌کنید؟

الف) همون‌جا لنز رو نگه می‌دارید و فقط صورت رو با کمی آب خیس می‌کنید

ب) از دود دور می‌شید، با دست تمیز لنز رو درمیارید و چشم رو با آب زیاد می‌شویید

ج) چشم‌ها رو محکم می‌مالید تا سوزش زودتر بره

۲. جمعیت یهو به یه طرف هجوم می‌بره و شما رو به طرف یه نرده هل می‌ده. گوشی‌تون از دست‌تون می‌افته. چی کار می‌کنید؟

الف) سریع خم می‌شید و گوشی رو برمی‌دارید

ب) به نرده می‌چسبید تا موج رد بشه

ج) گوشی رو ول می‌کنید، دست‌ها جلوی سینه، مورب به طرف کنارهٔ جمعیت می‌رید

۳. ساچمه به چشم یه نفر خورده. می‌ترسه بیمارستان بره چون شنیده زخمی‌ها رو بازداشت می‌کنن. چی کار می‌کنید؟

الف) یه پوشش سفت مثل لیوان کاغذی روی چشمش می‌ذارید، طوری که به چشم نخوره، و زود می‌برینش پیش پزشک

ب) چشمش رو با آب زیاد می‌شویید و می‌برینش خونه تا خوب بشه

ج) سعی می‌کنید ساچمه رو خودتون از چشمش دربیارید

منبع‌ها

CDC, Facts About Riot Control Agents
https://www.cdc.gov/chemical-emergencies/chemical-fact-sheets/riot-control-agents.html

American Academy of Ophthalmology, Eye Safety During Protests
https://www.aao.org/eye-health/drugs/protect-eye-safety-protest-rubber-bullet-tear-gas

Amnesty International, Iran: Deadly crackdown on protests against Mahsa Amini's death in custody (Sept 2022)
https://www.amnesty.org/en/latest/news/2022/09/iran-deadly-crackdown-on-protests-against-mahsa-aminis-death-in-custody-needs-urgent-global-action/

EFF Surveillance Self-Defense, Attending a Protest
https://ssd.eff.org/module/attending-protest

جواب تمرین‌ها

۱. ب) از دود دور می‌شید، با دست تمیز لنز رو درمیارید و چشم رو با آب زیاد می‌شویید. اول باید از دود دور بشید. لنز مواد شیمیایی رو زیر خودش نگه می‌داره و مالیدن ذره‌ها رو پخش می‌کنه. فقط آب تمیز زیاد، ۱۰ تا ۱۵ دقیقه، چشم رو درست می‌شوره.

۲. ج) گوشی رو ول می‌کنید، دست‌ها جلوی سینه، مورب به طرف کنارهٔ جمعیت می‌رید. خم شدن وسط هجوم ممکنه زمین‌تون بزنه و زیر پا بمونید. نرده همون جاییه که آدم‌ها له می‌شن. مورب رفتن به کنار و نگه داشتن جای نفس، جان‌تون رو نجات می‌ده.

۳. الف) یه پوشش سفت مثل لیوان کاغذی روی چشمش می‌ذارید، طوری که به چشم نخوره، و زود می‌برینش پیش پزشک. آسیب چشم با ساچمه فوریه و ممکنه بینایی رو از بین ببره. سرش رو بالا نگه دارید، به چشم فشار نیارید، نشوییدش و چیزی درنیارید. جان و چشم اول؛ بیمارستان یا یه پزشک مطمئن، همین الان.

ایران بدون سانسور

راهنمای ایمنی برای روزهای سخت

همهٔ راهنماهای «آماده باشیم»

همه‌شون رایگان و به فارسی. هر کدوم که لازم دارید رو بخونید و برای خانواده و دوست‌هاتون بفرستید.

اگه حمله شد

- نقشهٔ خانواده از همین امروز
- کیف اضطراری و ذخیرهٔ خونه
- وقت حمله کجا پناه بگیرید
- بعد از یه انفجار نزدیک
- رفتن از شهر، کی و چطور
- دود، مواد شیمیایی و تأسیسات هسته‌ای

تو خیابان و قطعی‌ها

- **امن موندن تو تجمع**
- گوشی و حساب‌ها
- وقتی اینترنت قطع می‌شه
- بازداشت: شما و خانواده
- فیلم گرفتن امن
- خبر درست، شایعهٔ دروغ

کمک‌های اولیه و زندگی

- کمک‌های اولیه برای نجات جان
- آتش، گاز و برق تو خونه
- آب، غذا و بهداشت وقت قطعی
- آرامش ذهن، بچه‌ها و سالمندها
- همسایه‌ها و ساختمان، با هم

همهٔ راهنماها، رایگان و به فارسی:

iranuncensored.com/fa/ready

یا این کد رو با دوربین گوشی اسکن کنید.