

LA RIBELLIONE IN QUARANTENA

Una guida anarchica di azione
in tempi di pandemia.

Jorge Enkis



SDA 



EDITORIALE SDA

Autogestito e antiautoritario

Santiago del Cile, 2020

www.saludantiautoritaria.net

greentiautoritaria@riseup.net

Facebook: salute anti-autoritaria

Design, illustrazione e layout: Jorge Enkis



Reconocimiento - No Comercial-
Compartirigual - No Nazi - No Comunistas
Autoritarios (by -nc -sa- nn - cm)

“Ringraziamo Crimethinc e il Thieves Vinegar per il materiale informativo e le migliaia di volontari che lavorano nel sistema sanitario e le reti di appoggio mutuo internazionale contro la pandemia.”

CONTENUTO

1. Introduzione.....	7
2. Forma un gruppo di affinità.....	9
3. Forma una rete di appoggio mutuo.....	13
4. Come relazionarsi al rischio?.....	16
5. Sopravvivere alla crisi.....	18
6. Strategie di resistenza.....	23
7. Rivolte carcerarie.....	27
8. Come sopravvivere.....	29
9. Salute generale e immunità.....	32
10. Come sai se ce l'hai?.....	35
11. Quando è necessario "arrendersi" ed andare all'ospedale.....	36
12. Come prendersi cura di qualcun* che è ammalato*.....	41
13. Idratazione.....	45

Introduzione

La pandemia non passerà nelle prossime settimane. Anche se le rigide misure di confinamento sono riuscite a ridurre il numero d'infezioni rispetto a un mese fa, **il virus potrebbe riprendere a diffondersi nuovamente in modo esponenziale** non appena queste saranno sospese. La situazione attuale potrebbe continuare per mesi - coprifuoco improvvisi, quarantene incoerenti, condizioni sempre più disperate - anche se a un certo punto, quando le tensioni al suo interno degenereranno, quasi sicuramente muterà forma. Per prepararci a quel momento, proteggiamo noi stessi e gli altri dalla minaccia rappresentata dal virus, riflettiamo sulle domande legate a rischio e sicurezza sorte con la pandemia e affrontiamo le conseguenze disastrose di un ordine sociale che non è mai stato pensato per preservare in primo luogo il nostro benessere

Le forme anarchiche di organizzazione e sicurezza di lunga data, hanno molto da offrire quando si tratta di sopravvivere alla pandemia e al panico che questa sta scatenando.





1

Forma un gruppo di affinità



La prospettiva della quarantena ci dice molto sul modo in cui stavamo già vivendo. Coloro che fanno parte di famiglie molto unite o abitano in case collettive gioiose si trovano in una situazione molto migliore rispetto a chi è intrappolato in matrimoni falliti o a chi possiede grandi case vuote tutte per sé. Questo è un buon memento per ricordare cosa conti veramente nella vita. Nonostante i modelli di sicurezza rappresentati dal sogno borghese di proprietà della famiglia nucleare e dalla politica estera degli Stati Uniti che ne è il riflesso, **solidarietà** e **cura** sono molto più importanti del tipo di sicurezza che dipende dalla segregazione del mondo intero.

“Alienazione sociale” non deve significare isolamento totale. Non saremo più sicuri se la nostra società sarà ridotta a un gruppo d’individui atomizzati. Ciò non ci proteggerebbe né dal virus né dallo stress di questa situazione né dalla presa di potere che capitalisti e **autorità statali** stanno accingendosi a mettere in pratica. Per quanto gli anziani siano a rischio a causa del virus, per esempio, chi è in là con gli anni è già pericolosamente isolato in questa società; tagliarli fuori da ogni contatto con gli altri non tutelerà la loro salute fisica o mentale. Tutti noi abbiamo bisogno di essere inseriti in gruppi affiatati in modo da massimizzare sia la nostra sicurezza sia la nostra capacità collettiva di goderci la vita e agire.

Scegli un gruppo di persone di cui ti fidi - l'ideale sarebbe che fossero quelle con cui vivi la vita di tutti i giorni, che condividono tutti i fattori di rischio e i livelli di tolleranza al rischio simili. Al fine di sopravvivere al virus, questo è il tuo **gruppo di affinità**, l'elemento fondamentale dell'organizzazione anarchica decentralizzata. Non devi necessariamente vivere nello stesso edificio; ciò che importa è che tu possa ridurre i tuoi fattori di rischio a quelli che voi tutti condividete e con cui vi sentite a vostro agio. Se il tuo gruppo è troppo piccolo, sarai isolato - e se ti dovessi ammalare, questo potrebbe davvero diventare un problema. Se il tuo gruppo è troppo grande, ti troveresti a dover affrontare inutili rischi d'infezione.

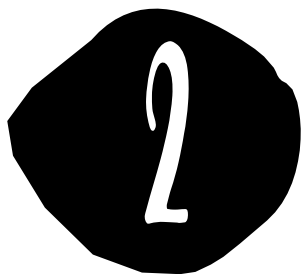
Discutete tra voi fino a quando non arriverete a una serie di aspettative in comune su come affrontare il rischio di contagio. Ciò potrebbe essere qualsiasi cosa: dall'isolamento fisico totale al ricordarsi di disinfettarsi le mani dopo aver toccato superfici in pubblico. All'interno del tuo gruppo, fintanto che nessuno ha il virus, puoi ancora abbracciare, baciare, cucinare insieme, toccare gli stessi oggetti, a patto che siate tutti d'accordo sul livello di rischio che siete pronti a tollerare collettivamente e a parlarne nel caso in cui dovesse sorgere un nuovo fattore di rischio.

Ciò è quello che gli anarchici chiamano **cultura della sicurezza** - la pratica di stabilire un insieme di aspettative

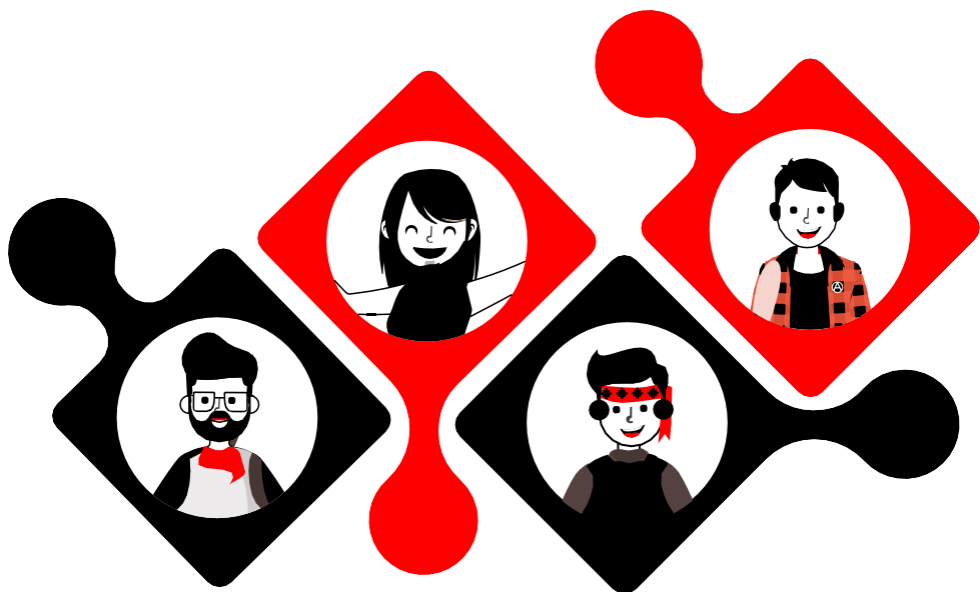


condivise per ridurre al minimo il pericolo. Quando abbiamo a che fare con la repressione della polizia e la sorveglianza dello Stato, ci proteggiamo condividendo le informazioni indispensabili. Quando abbiamo a che fare con un virus, ci proteggiamo controllando i vettori lungo i quali i contagi si possono diffondere.

Non è mai possibile evitare del tutto il rischio; l'importante è determinare quanti pensi di riuscire a correrne e comportarti in modo tale da non avere rimpianti nel caso in cui qualcosa dovesse andare storto, sapendo di aver preso tutte le precauzioni che hai ritenuto necessarie. Condividendo la tua vita con un gruppo di affinità, ottieni le parti migliori della prudenza e della convivialità.

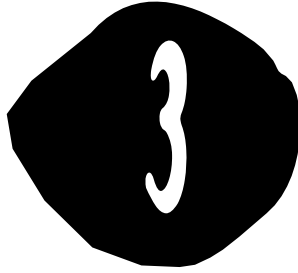


**Forma una rete
di appoggio
mutuo**



Naturalmente, tutte le tue esigenze non potranno essere soddisfatte solo dal tuo gruppo di affinità. Cosa accadrebbe se avessi bisogno di risorse alle quali nessuno di voi può accedere in sicurezza? E se vi ammalaste tutti? Devi essere collegato ad altri gruppi di affinità in una rete di mutuo soccorso, in modo tale che se uno venisse sopraffatto, gli altri potrebbero andare in suo aiuto. Appartenere a una rete come questa, significa che è possibile far circolare risorse e supporto senza che sia necessario esporsi allo stesso livello di rischio. L'idea è che quando le persone appartenenti a diversi gruppi della rete interagiscono, adottano misure di sicurezza molto più rigorose, in modo da ridurre al minimo i rischi aggiuntivi. L'espressione "mutuo aiuto" è stata parecchio inflazionata negli ultimi tempi, anche dai politici. Nel senso proprio del termine, il *mutuo aiuto* non descrive un programma che fornisce assistenza unidirezionale ad altri nel modo in cui viene fatto da un'organizzazione benefica. Si tratta piuttosto della pratica decentralizzata dell'assistenza reciproca attraverso la quale i membri di una rete si assicurano che tutti ottengano ciò di cui hanno bisogno, in modo tale che tutti abbiano un motivo per impegnarsi per il benessere di tutti gli altri. Non si tratta di *do ut des*, ma piuttosto di un interscambio di cure e risorse in grado di creare quel tipo di ridondanza e resilienza che possono sostenere una comunità in periodi difficili. Le reti di mutuo aiuto prosperano meglio quando è possibile instaurare fiducia reciproca con gli altri per un lungo periodo di tempo. Non è

necessario conoscere o apprezzare tutti gli altri membri della rete, ma tutti devono contribuirvi in modo tale che, insieme ai tuoi sforzi, si possa creare un senso di abbondanza. Potrebbe sembrare che l'idea di reciprocità possa prestarsi a una forma di stratificazione sociale, in cui le persone provenienti dalle stesse classi con accesso simile alle risorse gravitano l'una intorno all'altra per poter ottenere il miglior ritorno sull'investimento delle proprie possibilità. Ma gruppi con background differenti possono avere accesso a una vasta gamma di diversi tipi di risorse. In questi tempi, il benessere economico può rivelarsi molto meno prezioso dell'esperienza in ambito idraulico, della capacità di parlare un dialetto particolare o dei legami sociali all'interno di una comunità sulla quale non avresti mai pensato di doverti trovare a dipendere. Ognuno ha delle buone ragioni per ampliare il più possibile il raggio delle proprie reti di mutuo aiuto. L'idea fondamentale è che sono i nostri legami con gli altri a tenerci al sicuro, non la nostra protezione da essi o il nostro potere su di loro. I survivalisti che si sono concentrati ad accumulare scorte personali di cibo, attrezzature e armi stanno preparando il terreno per un'apocalisse tutti-contro-tutti. Se investi tutte le tue energie in soluzioni individuali, lasciando che chiunque intorno a te lotti per sopravvivere da solo, la tua unica speranza è superare la concorrenza. E anche se tu ci riuscissi - quando non c'è nessun altro verso cui puntare quelle pistole - sarai l'ultimo rimasto e quella pistola sarà l'ultimo strumento a tua disposizione.



**Come
relazionarsi al
rischio?**



La comparsa di un nuovo contagio potenzialmente letale obbliga tutti noi a pensare a come ci relazioniamo al rischio. Per cosa vale la pena rischiare la vita?

Riflettendoci, la maggior parte di noi concluderà che - a parità di condizioni - non vale la pena rischiare le nostre vite solo per continuare a svolgere il proprio ruolo nell'ambito del capitalismo. D'altro canto, potrebbe valere la pena rischiarla per proteggerci a vicenda, prenderci cura gli uni degli altri, difendere la nostra libertà e la possibilità di vivere in una società egualitaria. Così come essere completamente isolati non è più sicuro per gli anziani, cercare di evitare del tutto i rischi non ci proteggerà. Se stiamo esclusivamente per conto nostro mentre i nostri cari si ammalano, i nostri vicini muoiono e lo Stato di polizia porta via ogni ultima traccia della nostra autonomia, non saremo più sicuri. Esistono parecchi tipi diversi di rischio. Probabilmente sta arrivando il momento in cui dovremo ripensare a quali siamo disposti a correre per vivere con dignità.

Questo comporta la domanda su come sopravvivere a tutte le tragedie inutili che i Governi e l'economia globale stanno riversandoci addosso nell'ambito della pandemia - per non parlare di tutte le tragedie inutili che stavano *già* creando. Fortunatamente, le stesse strutture che possono permetterci di sopravvivere al virus insieme, possono anche fornirci gli strumenti per resistere loro.

4

Sopravvivere alla crisi



Parliamoci chiaro: il totalitarismo non è più una minaccia situata nel futuro. Le misure attuate in tutto il mondo sono **totalitarie** nel vero senso della parola. Stiamo assistendo a decreti unilaterali del Governo che impongono divieto totale di viaggiare, coprifuoco 24 ore su 24, una vera e propria **legge marziale** e altre misure dittatoriali.

Questo non vuol dire che non dovremmo attuare misure per proteggerci dalla diffusione del virus; vuole semplicemente dire riconoscere che le misure attuate dai vari Governi si basano su logica autoritaria e mezzi autoritari. Prova a pensare a quante più risorse vengono investite nell'Esercito, nella Polizia, nelle banche e nel mercato azionario anziché nelle cure mediche pubbliche e in quelle per aiutare le persone a sopravvivere a questa crisi. È ancora più facile essere arrestati per vagabondaggio che ottenere un test per il virus.

Così come il virus mostra la verità su come stavamo già vivendo - proporzionalmente alle nostre relazioni e alle nostre case -, mostra anche che ci trovavamo già in una società autoritaria. La Francia sta spiegando nelle strade **100.000 poliziotti**, 20.000 in più di quelli dispiegati nel momento più alto delle proteste dei *gilet gialli*. I rifugiati bisognosi di asilo vengono rifiutati lungo i confini tra Stati Uniti-Messico e tra Grecia-Turchia. In Italia e Spagna, bande di poliziotti attaccano i **jogger** in strade vuote.

In Germania, la polizia di Amburgo ha approfittato della situazione per **sgomberare** una tenda auto-organizzata per rifugiati che era attiva da diversi anni. Nonostante la quarantena, la polizia di Berlino sta ancora minacciando di evacuare un bar collettivo anarchico. Altrove, i poliziotti **in pieno assetto da truppe d'assalto della pandemia** hanno fatto irruzione in un campo profughi.

Peggio ancora, tutto ciò sta accadendo con il tacito consenso della popolazione. Le autorità possono fare praticamente tutto nel nome della protezione della nostra salute - fino ad arrivare a ucciderci.

Più la situazione s'intensificherà, più sarà probabile vedere Polizia ed Esercito impiegare una forza sempre più letale. In molte parti del mondo, **sono gli unici in grado di riunirsi liberamente in gran numero**. Quando la Polizia costituisce l'unico ente sociale in grado di riunirsi in massa, non possiamo far altro che descrivere il tipo di società in cui viviamo con il termine "Stato di polizia."

Da decenni abbiamo visto segnali relativi al fatto che le cose stessero andando in questa direzione. Il capitalismo dipendeva dal mantenere un numero enorme di lavoratori disponibili per svolgere il lavoro industriale - di conseguenza, non era possibile affrontare la vita in modo così a buon mercato come oggi. Poiché la globalizzazione e l'automazione capitalistiche hanno diminuito la dipendenza dai lavoratori, la forza lavoro globale si è

costantemente spostata verso il settore dei servizi, svolgendo un lavoro non essenziale per il funzionamento dell'economia e, pertanto, meno sicuro e meno ben retribuito, mentre i Governi sono diventati sempre più dipendenti dalla violenza militarizzata della Polizia per controllare disordini e rabbia.

Se la pandemia si protrarrà abbastanza a lungo, è probabile che vedremo più automazione - le auto con il cambio automatico rappresentano una minaccia d'infezione meno seria per la borghesia rispetto ai conducenti Uber - e la manodopera lasciata a casa sarà suddivisa tra settori della repressione (Polizia, Esercito, sicurezza privata, appaltatori militari privati) e lavoratori precari che saranno costretti a correre grossi rischi per poter racimolare qualche soldo. Stiamo muovendoci velocemente verso un futuro in cui una classe privilegiata connessa digitalmente eseguirà il lavoro virtuale in isolamento, mentre un massiccio Stato di polizia la proteggerà da una classe inferiore sacrificabile che si assume la maggior parte dei rischi. Il miliardario Jeff Bezos ha già aggiunto 100.000 posti di lavoro ad Amazon, prevedendo che la sua azienda farà chiudere bottega a qualunque negozio in qualunque parte del mondo. Allo stesso modo, Bezos non concederà ai suoi dipendenti di Whole Foods permessi retribuiti nonostante i rischi costanti che si trovano ad affrontare nel settore dei servizi - sebbene ad aprile darà loro un aumento di \$2. In

breve, considera ancora inutili le loro vite, ma ammette che le loro morti dovrebbero essere pagate meglio.

In questo contesto, ci sarà sicuramente una rivolta. È probabile che vedremo alcune riforme sociali volte a placare la popolazione - perlomeno temporanee, atte a mitigare l'impatto della pandemia - ma che queste arriveranno insieme alla violenza sempre crescente di uno Stato di cui nessuno può immaginare di fare a meno, nella misura in cui viene travisato e viene visto come il protettore della nostra salute.

In effetti, è lo Stato stesso la cosa *più* pericolosa per noi, perché impone la distribuzione drasticamente disomogenea delle risorse per colpa della quale siamo costretti ad affrontare tali suddivisioni squilibrate del rischio. Se vogliamo sopravvivere, non possiamo solo chiedere politiche più eque: dobbiamo anche delegittimare e minare il potere dello Stato.

5

Strategie di resistenza



A tal fine, concludiamo con alcune strategie di resistenza che stanno già prendendo piede.

Scioperi degli affitti e delle utenze

A San Francisco, gli alloggi collettivi Station 40 hanno dato l'esempio dichiarando unilateralmente uno sciopero degli affitti in risposta alla crisi. Per milioni di persone che non saranno in grado di pagare le bollette, questo fa di necessità virtù. Svareti milioni d'individui che vivono di stipendio in stipendio hanno già perso lavoro ed entrate e non hanno modo di pagare l'affitto di aprile. Il miglior modo per sostenerli è scioperare tutti, rendendo impossibile per le autorità prendere di mira tutti coloro che non pagano. Le banche e i proprietari non dovrebbero essere in grado di continuare a trarre profitto da affittuari e mutui quando non c'è modo di guadagnare denaro. Si tratta solo di buon senso.

Quest'idea si è già diffusa in molte forme diverse. A Melbourne, in Australia, la filiale locale degli Industrial Workers of the World (Lavoratori industriali del mondo) si sta impegnando a intraprendere uno sciopero per gli affitti per il COVID-19. Rose Caucus sta facendo una petizione affinché vi sia una sospensione di affitti, mutui e pagamenti delle utenze durante l'epidemia. Nello stato di Washington, Seattle Rent Strike chiede lo stesso. Anche gli inquilini di Chicago stanno minacciando uno sciopero degli affitti. Altri hanno diffuso documenti per sollecitarne uno su affitti e mutui.

Affinché uno sciopero simile abbia successo a livello nazionale, almeno una di queste iniziative dovrà ottenere abbastanza risonanza per far sì che un gran numero di persone possa essere certo di non abbandonato a se stesso se s'impegnerà a partecipare. Tuttavia, anziché aspettare che una singola organizzazione di massa coordini uno sciopero imponente dall'alto, è meglio che questi sforzi inizino a livello popolare. Le organizzazioni centralizzate scendono spesso a compromessi all'inizio del processo di lotta, minando gli sforzi autonomi che conferiscono potere a tali movimenti. La cosa migliore che potremmo fare per uscire più forti da questa esperienza sarebbe quella di costruire reti in grado di difendersi indipendentemente dalle decisioni imposte dall'alto.

Scioperi dei lavoratori e dei trasporti

Centinaia di lavoratori dei Chantiers de l'Atlantique di Saint-Nazaire hanno scioperato. In Finlandia, gli autisti degli autobus si sono rifiutati di accettare i soldi del biglietto dai passeggeri per essere tutelati dal contagio e protestare contro i rischi a cui sono esposti, dimostrando anche che il trasporto pubblico potrebbe essere gratuito.

Se mai è esistito un buon momento per la classe operaia precaria e sotto attacco di mostrare la propria forza attraverso scioperi e interruzioni del lavoro, è proprio questo. Per una volta, gran parte della popolazione generale sarà comprensiva, poiché l'interruzione dell'ordinaria

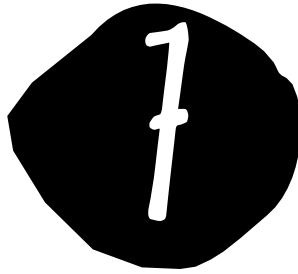
amministrazione potrà anche ridurre il rischio di diffusione del virus. Crediamo che la cosa più importante sia costruire reti in grado di interrompere la catena lavorativa, sconvolgere il sistema nella sua interezza e puntare verso l'introduzione rivoluzionaria di modi di vita e di relazione alternativi. A questo punto, è più facile immaginare l'abolizione del capitalismo anziché immaginare che questo, anche in simili circostanze, potrebbe essere riformato per soddisfare tutti i nostri bisogni in modo giusto ed equo.

6

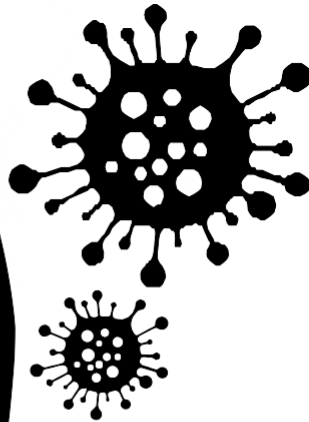
Rivolte carcerarie



Nelle carceri in moltissimi paesi d'Europa e del mondo, compresa l'Italia, il sovraffollamento è ormai una terribile costante. Per questo ai primi casi di COVID-19 nelle carceri, i prigionieri al grido “Tutt* salv*! Tutt* a casa” hanno dato vita a molte rivolte e scioperi provocando diversi rilasci, pene attenuate ed in alcuni casi evasioni, anche di massa. Anche le persone migranti rinchiusi nei CPR, centri di permanenza per il rimpatrio, hanno deciso di attuare diverse forme di protesta per richiedere il rilascio. Il coraggio di questi prigionieri dovrebbe ricordare a tutta la popolazione le situazioni che vengono tenute lontane dall'attenzione del pubblico, situazioni in cui si soffre doppiamente durante questi momenti di difficoltà. Ricordiamo che sono state anche sospese le visite dei propri cari. Possono anche ispirarci per, invece di obbedire agli ordini e rimanere nascosti mentre il mondo intero si trasforma in un unicum di cellule, decidere di attuare collettivamente per rompere questo sistema.



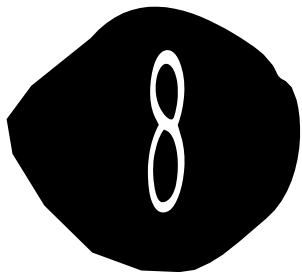
Come sopravvivere



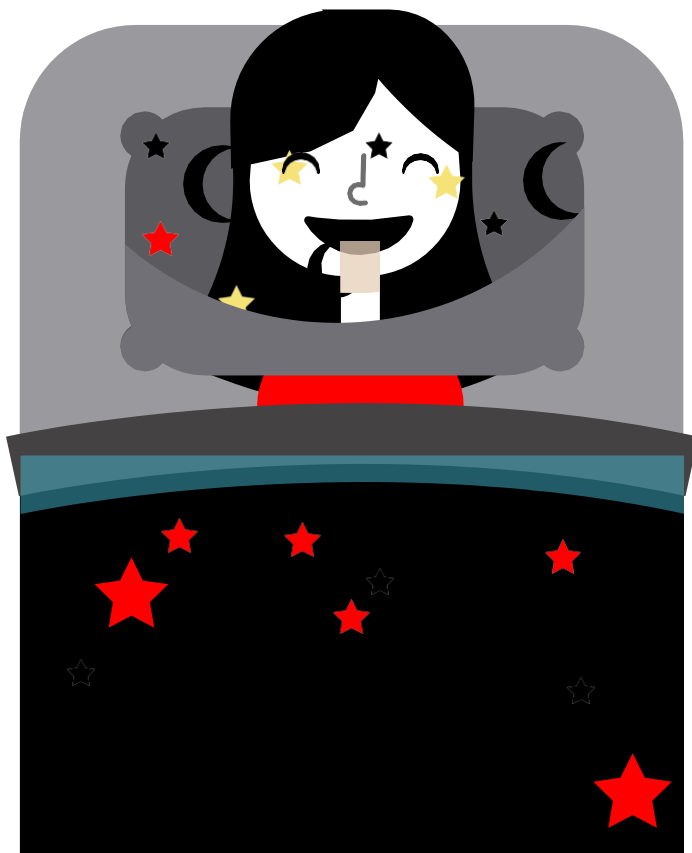
IGIENE: si può contrarre il virus toccando qualcosa che altre persone hanno toccato o respirando gocce microscopiche dello starnuto o tosse di qualcuno.

- Sterilizza il tuo schifoso telefono cellulare. L'alcol servirà, fai questo ogni volta che arrivi a destinazione, specialmente se è un posto dove vai a mangiare. Considera la possibilità di lasciarlo a casa o almeno non usarlo mentre mangi. Chiedi a un microbiologo informazioni sui cellulari. Desidererai non averlo fatto.
- Lavati le zampe. Questa è una misura chiave: il luogo dove più probabile per riceve i germi freschi sono le mani. Afferrando maniglie, premono bottoni dell'ascensore, toccano soldi, carte di credito, ricevute etc. ogni volta che arrivi in un luogo nuovo lavati le mani. Usa sempre il sapone e sfregati le mani per almeno 20 secondi, pulisciti anche sotto le unghie! Compra uno spazzolino per le unghie, è un grande investimento! Se davvero vuoi lavarti tutto, valuta di comprare clorexidina o etanolo. Fare una buona pulizia appena torni a casa è una buona idea. Il gel di alcol è adatto ed economico. Se c'è tanta gente e nelle farmacie già non ne hanno puoi provare dal ferramenta, al supermercato o magari nelle stazioni di servizio. Non ti dimenticare di lavare anche il rubinetto!

- Lava le parti della casa che si toccano spesso con alcol: le maniglie delle porte, quelle del bagno e del frigo, gli interruttori della luce, i rubinetti etc.
- Valuta di usare guanti chirurgici quando sei per strada e buttali prima di lavarti le mani quando arrivi a casa.
- Non toccarti la faccia mentre sei in giro. Questo si applica tanto se usi i guanti quanto se non lo fai. È una abitudine difficile da sviluppare, però usa i guanti, funzionano come promemoria. Sette dei nove punti di entrata al tuo corpo sono sulla faccia e le tue mani toccheranno varie cose mentre sei fuori. Non il portare all'entrata del tuo intestino.
- Le maschere chirurgiche no fanno molta differenza. Se qualcuno è malato/contagiato ed usa le mascherine possono evitare che altre persone vengano contagiate, ma se siete sani la mascherina non servirà a molto. Specialmente se non la cambi giornalmente, in questo caso stai creando un ambiente caldo e umido per i microbi intrappolandoli alla tua faccia.
- Valuta di lavarti con più frequenza, anche se non è la tua cosa preferita. Le tue mani non sono l'unico punto della tua pelle dove circolano i microbi.



Salute generale e immunità



Questi consigli sono praticamente di buonsenso, però è importante ascoltarli nel caso in cui li avessimo dimenticati o non li avessimo mai ascoltati.

- mantieniti idratato nel modo migliore possibile. Se odi l'acqua potabile, prova con acqua gasata o una bibita elettrolitica in polvere o un additivo con vitamine e/o una spremuta di arancia o limone.
- cerca di bere alcol e fumare meno. Se il tuo corpo sta usando energie per curarsi da un'ubriacatura o per metabolizzare il catrame, questa energia non può essere usata per la tua immunità.
- lascia entrare aria fresca in casa; l'aria ferma è terreno fertile per germi. La polvere e il fumo stressano il sistema respiratorio e diminuiscono l'immunità.
- mangia cibo di qualità. Lo stesso che abbiamo già detto: se il tuo cuore e fegato sono occupati a processare un doppio Big-Mac, è più difficile far fronte al resto delle cose.
- dormi molto e bene. Sappiamo che questo inizia a sembrare un messaggio vocale dei tuoi genitori, però cerchiamo di essere sinceri: probabilmente hanno ragione per certi versi. La mancanza di sonno è un'altra di quelle cose basiche che possono convertire rapidamente il tuo sistema immunologico da fortezza a capanna di paglia.

- riduci il tuo livello di stress. Questo non vuol dire allontanarti da persone tossiche e prendere più droghe per superarlo. Al contrario, significa autocura. Fai le cose che ti rendono felice e che ti rilassano. Considera di rinunciare o lasciare tuo marito violento. Digli che è per il bene della scienza.
- valuta di prendere un multivitaminico base; forse vitamina C e zinco anche. Se realmente senti che hai bisogno di rafforzare le difese immunitarie, le radici di astragalo e l'estratto del timo possono aiutare, però non c'è consenso pieno rispetto a questo. Esistono pochi studi che determinino la sua efficacia, come anche per altre droghe popolari. Fai la tua ricerca. Decidi tu per te stess*.
- evita luoghi con molta gente. Va bene questa è una richiesta difficile; nel trasporto pubblico e nei lavori dove devi interagire con il pubblico questo diventa inevitabile. Cerca di mantenere le distanze se possibile.
- se sei il tipo che evita gli asiatici, esiste una tecnica che renderà impossibile il contagio del virus: riempire un bicchiere di cloro e berlo d'un sorso. Grazie maledett* razzista.

9

Como Sai Se ce
L'hai?



Bene, sei stat* fantastic* evitando la moltitudine, hai mantenuto la salute in cima alla lista delle priorità e hai pulito tutto con gel disinfettante, e comunque ti sei ammalat*. Alla fine, risulta essere un gioco di probabilità, non essere troppo dur* con te stess*.

Ora sei preoccupat* se hai un semplice raffreddore e influenza o se hai la terrificante peste.

La brutta notizia: è molto difficile provarlo a meno che tu non esegua un tampone, che al momento sono esauriti e/o di difficile e caro reperimento, ed esegua la sequenza genetica del genoma del virus. Se è presente un gruppo di biohacking nei dintorni di casa tua formato da professionisti con un senso di curiosità che annulla quello dell'autoconservazione, può essere che lo facciano per te.

La notizia non tanto male: non fa molta differenza. Quello che dovete fare in qualsiasi caso è prenderlo sul serio, prendersi cura di sé stess* e non trasmetterlo agli altri

10

**Quando è necessario
"arrendersi" ed
andare all'ospedale**



L'obiettivo finale era evitare di andare all'ospedale. A nessuno piace andarci e lì capita spesso che trattino le minoranze come spazzatura, oltre che trattare te con sufficienza, e un milione di altre cose, però dobbiamo accettare che è meglio che fare i conti con tutto ciò quando sarai morto. Quindi, dobbiamo capire quando è passato il momento in cui si deve stare solo a guardare prendendo un brodino di pollo.

Se hai insufficienza respiratoria, insufficienza cardiaca o setticemia, sono condizioni molto difficili da auto trattare in casa sopravvivendo e probabilmente devi andare in ospedale adesso. Un'insufficienza significa che questi organi non funzionano come dovrebbero, però queste sono condizioni reversibili e non una sentenza di morte. I prossimi presentati sono i sintomi e segni che devi osservare per vedere se stanno succedendo queste cose.

Ci sono differenti ragioni per le quali una persona di cui ti stai prendendo cura può smettere di respirare, o per le quali il suo cuore abbia problemi o per cui abbia una infezione generalizzata. Però non è necessario saperle (??). Piuttosto, puoi stare attent* agli indicatori che indicano l'inizio di questi processi, per poi trasportare tale persona all'ospedale.

In generale, il processo per capirlo sarebbe piuttosto complicato e necessiterebbe di un equipaggiamento costoso, però puoi farlo in maniera molto più semplice ed economica con alcuni strumenti base: ad esempio un termometro, un manometro e un misuratore del battito cardiaco.

Se qualcuno è malato, monitora tutti i valori medi per stabilire un punto di riferimento, e monitora gli stessi mattina e sera, e ogniqualevolta ti preoccupi. Stai vigile ai cambi; se le cose cambiano rapidamente, questo è motivo di preoccupazione. In tal caso, guarda altri indicatori per determinare se si sta verificando una di queste condizioni critiche (mal di testa, nausea, appetito etc.).

Puoi anche misurare il ritmo cardiaco con un orologio e il polso dell'interessato: trova i battiti cardiaci della persona sul polso e contali per un minuto. Dovrebbe presentare tra i 60 e i 100 battiti al minuto. Se no, è segno che le cose non stanno andando molto bene. Se non hai un termometro, puoi comparare la sua fronte con la tua, mantenendo la memoria su questa sensazione. Se puoi misurare la temperatura, deve oscillare tra i 36°C e i $37,5^{\circ}\text{C}$. Se stai misurando la pressione e cambia di 20 punti, non è un buon segno.

Decidete in anticipo quale ospedale raggiungere e come, nel caso queste cose inizino a succedere, o chiama un'ambulanza: il sistema ospedaliero e le ambulanze sono molto occupate al momento per casi più gravi, quindi decidere di andare in autonomia potrebbe essere un gesto eroico

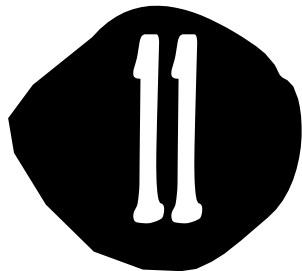
Il misuratore del battito cardiaco misura la frequenza cardiaca di una persona e la percentuale di ossigeno nel sangue: se l'ossigeno cade a meno del 90%, avrai bisogno di attenzione medica. Detto ciò, se i numeri sono buoni, ma ha difficoltà a respirare (più che tossire e sentirsi male come quando ci sentiamo male), dobbiamo portarla all'ospedale o chiamare un'ambulanza.

Se le labbra e/o la punta delle dita cominciano a diventare grigie o azzurre e avete difficoltà a respirare, è segno di insufficienza respiratoria imminente, indipendentemente dal livello di ossigeno nel sangue: subito all'ospedale! Altri indicatori sono: doversi inclinare in avanti per respirare, rimanere senza fiato per terminare una frase, o una respirazione rapida e superficiale. Sono anche segni negativi se i suoni della respirazione sembrano troppo "umidi" o "screpolati", se mantieni la persona idratata però se ancora si sveglia con mail di testa, o passa tutto il giorno senza urinare.

Altre cose da tenere in considerazione: se qualcun* ha molto sonno anche appena svegl* o non si può mantenere svegli*, è un cattivo segno.

Occorre qui nominare anche sui possibili risvolti psicologici e psichici della quarantena su alcuni soggetti, per quanto le situazioni possono variare di intensità e natura: consigliamo di mantenere alta l'attenzione in questo senso, dato che le ripercussioni potrebbero essere dure (es: aumento dei TSO, Trattamento Sanitario Obbligatorio, a Torino).

**Come prendersi cura di
qualcun* che è ammalat***



Bene, diciamo che la persona che vive con noi ancora non deve andare all'ospedale, ma è malata e va curata. Che fare?

Dagli un po' di conforto

Non ci si può mai stancare di dirlo: ti stai prendendo cura di un essere umano, e quanto più l@ faccia sentire rilassat*, felice e amat*, maggiori saranno le possibilità di recupero. Il sistema limbico è compatibile con il sistema immunitario. Il sistema immunitario di una persona felice funziona molto meglio di quello di una che non lo è. Dov'è il suo orsetto di peluche? Suo figlio? Il tuo gatto? Portateglieli!

Oggi non è ancora possibile individuare con precisione il "tasso di letalità" del Covid (cioè la percentuale dei decessi rispetto al numero totale degli infettati). E, con esattezza, non è calcolabile nemmeno quello legato alla "mortalità". Quest'ultimo dato (che spesso viene erroneamente confuso con il primo) mette a rapporto il numero di morti per una determinata malattia con il totale della popolazione media. Fatto sta che, se l'ammalat* non è soggetto a rischio ed è giovane, è probabile che non sia peggio che contrarre un raffreddore o essere in risacca, e la persona in questione si recupererà.

Provate a spiegare che la probabilità di restare ammalati più di una settimana è molto bassa, perché non si stressi e peggiori la sua situazione.

Mantenetel* cald*, però non bollitel*. Offritegli i suoi pasti salutarî preferiti e che veda i suoi film preferiti, anche quelli ridicoli, senza burlarsene.

Falle/gli avere il suo libro preferito d'infanzia, senza sfottere. Portagli/le il suo gioco da tavolo preferito e giocaci insieme, se compatibile con le distanze, anche se lo odi. Sì, non lamentarti.

Ricordagli/le che la sua sopravvivenza fa sì che la rivoluzione sia più imminente, e che riposino e si lascino curare è un atto di guerra politica, come diceva Audre Lorde.

Se davvero vuole bere, fai una bevanda calda con distillato, cannella, zenzero, invece di tequila o birra. Se vuole disperatamente una sigaretta, procura una gomma / cerotto / tabacco e posizionane un po' tra l'alluce e il dito accanto, questo darà una dose di nicotina senza sovraccaricare i polmoni (si può fare in due piedi se necessita una dose maggiore).

Se volesse marihuana, cerca di dargli/le qualcosa da mangiare con cannabis piuttosto che una canna, sempre per non sovraccaricare i polmoni.

Se ha una crisi di astinenza, fai di tutto per rendere l'assunzione sicura.

12

Idratazione



Se foste in un ospedale, ricevereste una flebo intravenosa, che è la forma più rapida ed efficiente di introdurre liquidi nel vostro corpo. Tuttavia, in molti paesi questo non è disponibile per il pubblico. Preparare una flebo intravenosa non è difficile se procuri una borsa ed un dispositivo di iniezione endovenosa.

Se non puoi, esistono forme più facili di preparare liquidi di reidratazione orale che sono migliori del Gatorade o dell'acqua di cocco: l'idea è ottenere acqua pulita e aggregare alcuni sali di equilibrio perché la persona possa trattenere l'acqua più facilmente.

Prendete acqua distillata, zucchero o miele, sale, bicarbonato di sodio e, se desiderate una bibita un po' più saporita, un po' di succo di arancia.

SUERO DE LECHE (ricetta Sudamericana):

- 1 litro di acqua in bottiglia
- 1/4 cucchiaino di sale
- 1/4 cucchiaino di bicarbonato di sodio
- 2 cucchiari di zucchero o miele
- Opzionale: 1 tazza di acqua di cocco / succo di frutta / purea di frutta matura

Inizia aggiungendo sale, ma assicurati di non metterne troppo. Non dovrebbe essere più salato delle lacrime. Quindi aggiungere gli altri ingredienti. Tre cucchiaini equivalgono a un cucchiaino, se hai l'uno o l'altro.

Queste sono misure approssimative, quindi non preoccuparti così tanto. Assicurati solo che non sia troppo salato prima di aggiungere il resto.

Mantenere pulito

Cercate di lavarvi tutti le mattine, e questo vale anche per le persone che state curando. Cambiate lenzuola e indossare vestiti puliti e comodi. Questo non è solo un problema di salute, ti farà sentire meglio in termini di stati d'animo. Più felice=più sano.



Non dategli/le antibiotici!

Gli antibiotici funzionano per uccidere batteri. Non funzionano con il virus, sovraccarica il sistema della persona e peggiora le sue condizioni



Abbi cura degli altri

Fai ciò che puoi con ciò che hai e le cose probabilmente andranno bene. Ricorda di chiedere aiuto se la situazione si fa preoccupante



NESSUN DIRITTO RISERVATO

Incoraggiamo la riproduzione completa
o parziale di questo lavoro,
ogni tentativo di profitto viene ripudiato.
Pirateria y Difunde !!



Una guida pratica alla sopravvivenza,
azioni di sicurezza e prevenzione sociale
contro una pandemia come il COVID-19
e come combattere le sue conseguenze
disastrose in un ordine sociale che non è
mai stato progettato per preservare il
nostro benessere.



INTERNATIONAL
ANARCHISTIC
HEALTH

