

LA REBELIÓN EN CUARENTENA

UNA GUÍA ANARQUISTA DE ACCIÓN EN
TIEMPOS DE PANDEMIA.

JORGE ENKIS



SDA 



EDITORIAL AUTODIDACTA

Santiago de Chile, 2020
www.editorialautodidacta.org

Diseño, Ilustración y
Diagramación: Jorge Enkis

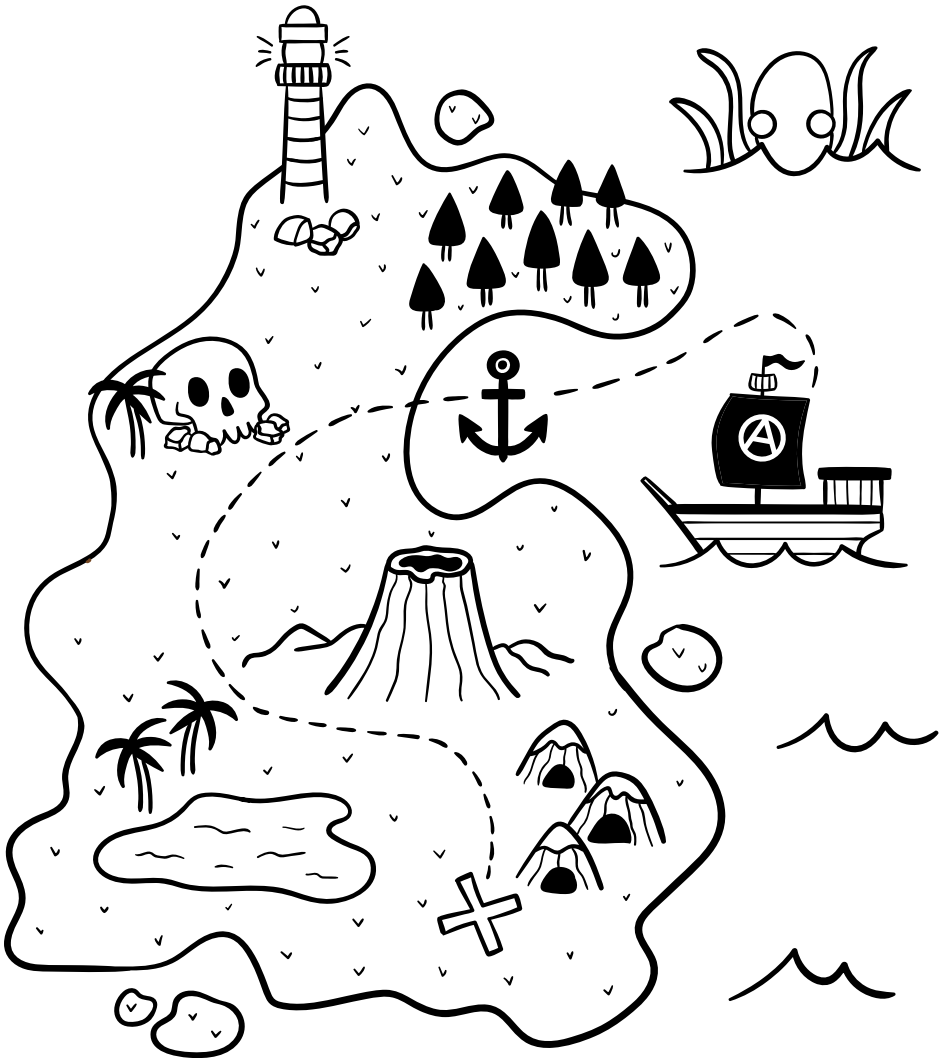


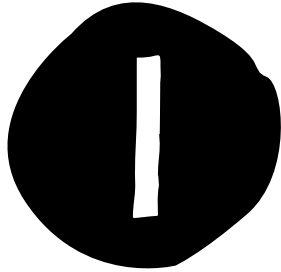
Reconocimiento - No Comercial-
Compartirigual - No Nazi - No Comunistas
Autoritarios (by -nc -sa- nn - cm)

“Agradecemos a Crimethinc y al Colectivo Four Thieves Vinegar por el material informativo y a los miles de voluntarios que trabajan en el sistema sanitario de la salud y a las redes de apoyo mutuo internacional contra la pandemia.”

CONTENIDO

FORME UN GRUPO DE AFINIDAD	1	08
FORMAR UNA RED DE APOYO MUTUO	2	10
CÓMO RELACIONARSE CON LOS RIESGOS	3	12
SOBREVIVIR A LA CRISIS	4	14
ESTRATEGIAS DE RESISTENCIA	5	16
REVUELTAS CARCELARIAS	6	18
CÓMO SOBREVIVIR AL CORONAVIRUS COVID-19	7	20





FORME UN GRUPO DE AFINIDAD



Elija un grupo de personas en las que confie, preferiblemente personas con quienes comparte la vida diaria, con factores de riesgo y niveles de tolerancia al riesgo similares. Para sobrevivir al virus, este es su grupo de afinidad, el principio básico de la organización anarquista descentralizada. No necesariamente tienen que vivir en la misma casa; Lo importante es que se pueden reducir los factores de riesgo a los riesgos que todos comparten y se sientan cómodos. Si su grupo es muy pequeño, estará aislado, y eso será un problema, especialmente si alguien se enferma. Si su grupo es muy grande, corre un riesgo innecesario de infección.

Hablen entre sí hasta que alcancen un conjunto de expectativas compartidas sobre cómo se involucrarán con el riesgo de contagio. Puede ser cualquier cosa, desde el aislamiento físico total hasta recordar usar desinfectante para manos después de tocar superficies en público. Dentro de su grupo, siempre y cuando nadie tenga el virus, aún puede abrazar, besar, preparar alimentos juntos, tocar las mismas superficies, siempre y cuando esté de acuerdo con el nivel de riesgo que colectivamente están listos para tolerar y comunicarse cuando aparece un nuevo factor de riesgo.

2

FORMAR UNA RED DE APOYO MUTUO



Obviamente, su grupo de afinidad por sí solo no será suficiente para satisfacer todas sus necesidades. ¿Qué sucede si necesita recursos que ninguno de ustedes puede provéer de manera segura? ¿Qué pasa si todos se enferman? Deben estar conectado a otros grupos de afinidad en una red de ayuda mutua, de modo que si un grupo de la red está sobrecargado, otros puedan ayudarlo. Al participar en una red como esta, puede distribuir recursos y soporte sin tener que exponerse al mismo nivel de riesgo. La idea es que cuando interactúan personas de diferentes grupos en la red, emplean medidas de seguridad mucho más estrictas para minimizar riesgos adicionales.

Últimamente, la frase "ayuda mutua" o "apoyo mutuo" ha sido muy extendida, incluso por los políticos. En su sentido apropiado, la ayuda mutua no describe un programa que brinde asistencia unidireccional a otros de la misma manera que una organización caritativa. Por el contrario, es la práctica descentralizada de la atención recíproca, a través de la cual los participantes en una red se aseguran de que todos obtengan lo que necesitan, para que todos tengan razones para invertir en el bienestar de todos.



3

**CÓMO
RELACIONARSE CON
LOS RIESGOS**



La aparición de un nuevo contagio potencialmente letal obliga a todos a pensar en cómo nos relacionamos con el riesgo. ¿Por qué vale la pena arriesgar nuestras vidas? Reflexionando sobre esto, la mayoría de nosotros concluimos que - si todas las demás cosas siguen iguales - arriesgar nuestras vidas solo para continuar jugando nuestro papel en el capitalismo no vale la pena. Por otro lado, puede valer la pena arriesgar nuestras vidas para protegernos unos a otros, cuidarnos, defender nuestra libertad y la posibilidad de vivir en una sociedad igualitaria.

Así como estar completamente aislado no es lo más seguro para las personas mayores, tratar de evitar los riesgos por completo no nos mantiene a salvo. Si permanecemos totalmente solos mientras nuestros seres queridos se enferman, nuestros vecinos mueren y el Estado policial elimina todos los rastros de nuestra autonomía, no significa que estaremos a salvo. Hay muchos tipos diferentes de riesgo. Probablemente esté llegando el momento en que sea necesario repensar qué riesgos estamos dispuestos a asumir para vivir con dignidad.

4

SOBREVIVIR A LA CRISIS



Vayamos al grano: el totalitarismo ya no es una amenaza en un futuro lejano. Las medidas implementadas en todo el mundo son totalitarias en todos los sentidos. Estamos viendo decretos unilaterales del gobierno que imponen prohibiciones totales de viaje, confinamientos y toques de queda de 24 horas, verdadera ley marcial y otras medidas dictatoriales.

Es probable que veamos algunas reformas sociales destinadas a pacificar a la población, al menos temporalmente para mitigar el impacto de la pandemia, pero que vendrán junto con la creciente violencia de un Estado sin el que nadie puede imaginar vivir, porque todavía se está confundiendo con algo que protege nuestra salud.

De hecho, el Estado mismo es lo más peligroso para nosotros, ya que impone una distribución de recursos drásticamente desigual que nos obliga a enfrentar riesgos distribuidos de manera desequilibrada. Si queremos sobrevivir, no solo podemos exigir políticas más equitativas, también tenemos que deslegitimar y socavar el poder del Estado.

5

ESTRATEGIAS DE RESISTENCIA



Huelgas en el trabajo y el transporte, mientras los riesgos a los que están expuestos los trabajadores y usuarios del transporte no cambie, deben negarse a pagar como también los conductores de autobuses deben oponerse a cobrar a los usuarios por sus pasajes.

Si hay algún buen momento para que la clase trabajadora fija y precaria muestre fuerza a través de huelgas y paros es éste. Por primera vez, una gran parte de la población en general simpatizará, ya que la interrupción de los negocios normales también puede disminuir el riesgo de propagación del virus. En lugar de tratar de mejorar las circunstancias individuales de ciertos empleados a través de aumentos salariales, creemos que lo más importante es crear redes que puedan interrumpir los negocios, interrumpir el sistema en su conjunto y apuntar a la introducción revolucionaria de formas de vida y formas de relacionarse alternativas. En este punto, es más fácil imaginar la abolición del capitalismo a seguir creyendo que, incluso en estas circunstancias, podría reformarse para satisfacer todas nuestras necesidades de manera justa y equitativa.

6

REVUELTAS CARCELARIAS

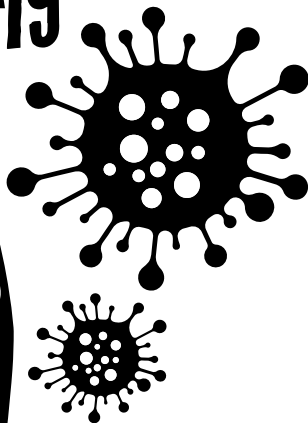


Las revueltas penitenciarias en Brasil, Chile e Italia ya han dado lugar a varios escapes, incluidos escapes masivos. El coraje de estos prisioneros debería recordarnos a todas las poblaciones objetivo que se mantienen fuera de la vista del público, quienes sufrirán más durante un desastre como este.

También puede inspirarnos a que, en lugar de obedecer órdenes y permanecer ocultos mientras el mundo entero se convierte en una matriz de células, podemos actuar colectivamente para romper este sistema.

7

CÓMO SOBREVIVIR AL CORONAVIRUS COVID-19



HIGIENE

Puede contraer un virus al tocar cosas que otras personas han tocado o al respirar gotas microscópicas del estornudo o la tos de alguien.

- Esterilice su repugnante teléfono celular. El alcohol servirá. Haga esto cada vez que llegue a un nuevo destino, especialmente a un lugar donde vaya a comer. Considere dejar esto en casa, o al menos no lo use durante sus comidas. Pregúntele a un microbiólogo sobre teléfonos celulares. Desearás no haber preguntado.

- Lávese las patas. Esta es una medida clave: el lugar más probable para obtener gérmenes frescos es en sus manos. Agarra las manijas, presiona los botones del elevador, maneja efectivo, tarjetas de crédito, recibos, etc. Cada vez que llegue a un lugar nuevo, lávese las manos. Siempre use jabón y frótese las manos durante al menos 20 segundos, y lávese también debajo de las uñas. Compre un cepillo de uñas, es una gran inversión. Si realmente quiere limpiar todo usted mismo, considere comprar clorhexidina o etanol. Hacer una buena limpieza tan pronto como regrese a casa es una buena práctica. El gel de alcohol es bueno y barato. Si hay prisa en las farmacias y no tiene más, puede encontrarlas en ferreterías o directamente en las estaciones de servicio. No olvides lavar los registros de grifos también.

- Limpie los puntos comunes de contacto con alcohol: manijas de puertas, manijas de gabinetes y refrigeradores, interruptores eléctricos, controles de grifería, etc.
- Considere usar guantes quirúrgicos cuando esté en la calle y deséchelos antes de lavarse las manos cuando llegue a su destino.
- No te toques la cara mientras estás fuera. Esto se aplica tanto si usa guantes como si no. Este es un hábito difícil de desarrollar, pero si usa guantes, funcionan como un buen recordatorio. Siete de los nueve puntos de entrada de tu cuerpo están en tu cara y tus manos tocarán cosas mientras estás fuera. No los llesves a la entrada de tu intestino.
- Las máscaras quirúrgicas no hacen mucha diferencia. Si alguien está enfermo, pueden evitar que otras personas se contraigan si la persona enferma está usando uno, pero si está sano, la máscara no hará mucho. Especialmente si no los descartas a diario, en ese caso solo estás creando un ambiente cálido y húmedo para los microbios y atándolo a tu cara.
- Considere tomar baños con más frecuencia, si esa no es una de sus cosas favoritas. Sus manos no son el único lugar en su piel donde circulan los microbios.

SALUD GENERAL E INMUNIDAD



Estos consejos son prácticamente de sentido común, pero es importante escucharlos en caso de que los hayamos olvidado o nunca los hayamos escuchado antes.

- Manténgase hidratado lo mejor que pueda. Si odia el agua potable, pruebe con agua con gas o agregue una bebida electrolítica en polvo o un aditivo vitamínico y / o un exprimido de limón.
- Trate de beber y fumar menos. Si su cuerpo está usando energía para curarse de una resaca o para metabolizar el alquitrán, es energía que no puede usarse para su inmunidad.
- Deje que entre aire fresco en la casa; el aire quieto sirve como caldo de cultivo para gérmenes. El polvo y el humo estresan el sistema respiratorio y disminuyen la inmunidad.
- Coma alimentos de calidad. Lo mismo ya se ha dicho: si su corazón e hígado están ocupados procesando su doble Big-Mac, es más difícil lidiar con el resto de las cosas.

- Dormir mucho y con calidad. Sabemos que esto comienza a sonar como un mensaje de voz de tu madre, pero seamos sinceros: probablemente tenga razón en algunos aspectos. La falta de sueño es otra de esas cosas básicas que pueden convertir rápidamente su sistema inmunológico de una fortaleza en una choza de paja.
- Reduce tu nivel de estrés. Y eso no significa continuar con personas tóxicas y tomar más drogas para lidiar con eso. Por el contrario, significa autocuidado. Haz las cosas que te hagan feliz y te relajen. Considere renunciar y dejar a su esposo abusivo. Dile que es por el bien de la ciencia.
- Considere tomar un multivitamínico básico; quizás una vitamina C y zinc también. Si realmente siente que necesita un refuerzo inmunológico, hay indicios de que la raíz de astrágalo y el extracto de tomillo pueden ayudar, pero no hay consenso al respecto. Hay pocos estudios realizados que determinen su efectividad o no, que también es el caso con otras drogas populares. Haz tu propia investigación. Decide por ti mismo.

- Evite lugares con mucha gente. De acuerdo, esta es una pregunta difícil; En el transporte público y en los trabajos donde debe interactuar con el público, esto se vuelve inevitable. Intenta mantener la distancia si puedes.

- Si usted es del tipo que evita a los asiáticos, existe una técnica de bricolaje que le hará imposible contraer el virus: llene un vaso de cloro y bébalo de un trago. Gracias, maldito racista.

CÓMO SABER SI TIENES



Bien, fuiste genial evitando las multitudes, mantuviste tu salud en la cima y limpiaste todo con gel de alcohol y aún te enfermaste. Resulta que es un juego de probabilidades, no seas duro contigo mismo.

Ahora está preocupado si tiene una gripe simple (que, tenga en cuenta, también está circulando a un ritmo alarmante, por lo que es muy posible) o si tiene la peste aterradora.

La mala noticia: es muy difícil averiguarlo a menos que tome muestras y realice la secuenciación del genoma del virus. Si tiene un grupo de biohacking en su área con algunos profesionales con un sentido de curiosidad que anula el sentido de autoconservación, puede hacer que lo hagan por usted.

La noticia no tan mala: no hace mucha diferencia. Lo que debe hacer en cualquier caso es tomarlo en serio, cuidarse y no transmitirlo a los demás.

CUANDO NECESITAS RENDIRTE E IR AL HOSPITAL



Todo el objetivo era evitar ir al hospital. A nadie le gusta ir y allí tratan a las minorías como basura, además de un millón de otras cosas, pero debemos aceptar que es mejor tener que lidiar con todo esto que estar muerto. Entonces, necesitamos saber cuándo ha pasado el punto en el que solo tienes que mirar y tomar una sopa de pollo.

Si tiene insuficiencia respiratoria, insuficiencia cardíaca o septicemia, estas son condiciones muy difíciles de tratar en el hogar y sobrevivir y probablemente deba ir a un hospital ahora mismo. Una insuficiencia significa que estos órganos no funcionan como deberían, pero estas son condiciones reversibles y no una sentencia de muerte.

Estos son los síntomas y signos que debe observar para ver si están sucediendo estas cosas: insuficiencia respiratoria, insuficiencia cardíaca, septicemia.

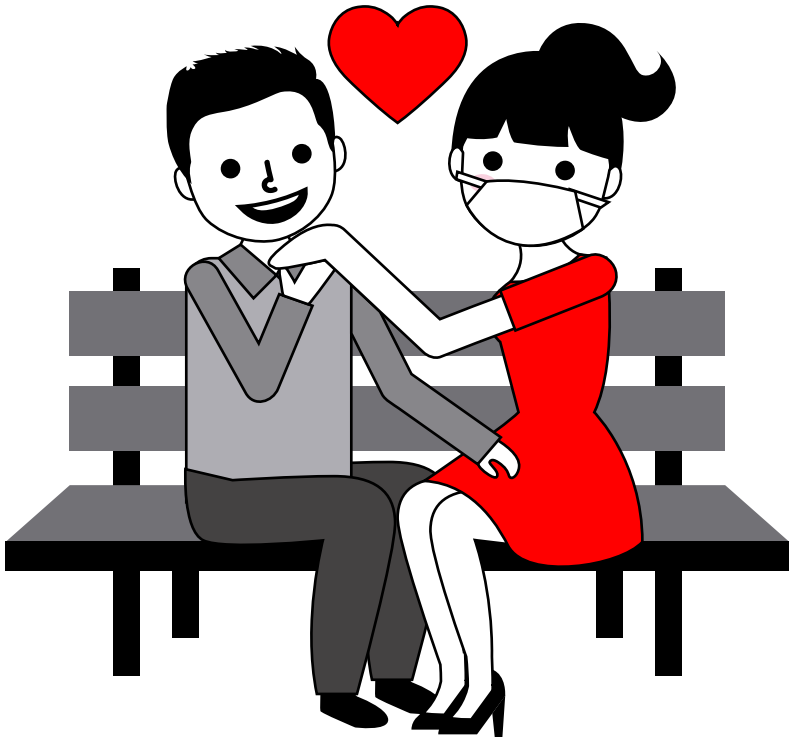
Hay diferentes razones por las cuales la persona que está cuidando puede dejar de llenar sus pulmones con oxígeno, o de que su corazón tenga problemas o tenga una infección generalizada. Pero no necesitas saber ninguno de ellos. En cambio, puede estar atento a los indicadores de que estos procesos están comenzando, para transportar a esa persona a un hospital. Por lo general, hay un proceso muy complicado con una gran cantidad de equipos costosos, pero puede hacerlo de manera mucho más simple y económica con algunos instrumentos básicos. Es muy útil tener un termómetro, un manómetro y un oxímetro de pulso. No los necesita, pero facilitan las cosas. Puede comprar un oxímetro de pulso en Internet por alrededor de 50 reales. También puede encontrar un medidor de presión en Internet. Son un poco más caros, como 90 reales, pero vale la pena. Los termómetros también son baratos en internet. Si alguien está enfermo, monitoree todas las medidas para establecer un punto de referencia, y luego vuelva a monitorear por la mañana y por la tarde, y cuando le preocupe. Esté atento a los cambios. Si las cosas están cambiando rápidamente, entonces es motivo de preocupación. En ese caso, observe otros indicadores para determinar si está ocurriendo alguna de estas condiciones críticas.

Puede medir su ritmo cardíaco con un reloj y su mano. Encuentre los latidos del corazón de la persona en su muñeca y cuéntelos durante un minuto completo. Deberías tener entre 60 y 100 latidos. Si no, es una señal de que las cosas no van muy bien. Si no tiene un termómetro, puede comparar su frente con la suya colocando una mano en cada una. Intenta mantenerte en la memoria de ese sentimiento, porque quieres estar al tanto de los cambios. Si puede medir su temperatura, debe estar entre 36 ° C y 38 ° C. Si está midiendo la presión y cambia 20 puntos, esta no es una buena señal. Decida de antemano cómo planea llegar al hospital (y cuál), en caso de que estas cosas comiencen a suceder. No quieres decidir esto en un momento de crisis.

El oxímetro de pulso mide la frecuencia cardíaca de una persona y el porcentaje de oxígeno en su sangre. Si la oxigenación de la sangre cae por debajo del 90%, necesitará atención médica. Dicho esto, si los números son buenos, pero alguien tiene dificultades para respirar (más que solo toser y sentirse mal como nos sentimos cuando estamos enfermos), tenemos que llevarla a un hospital. Si los labios y / o las puntas de los dedos comienzan a ponerse grises y azules, y usted tiene dificultades para

respirar, es un signo de insuficiencia respiratoria inminente, independientemente de los niveles de oxígeno en la sangre. Llévala al hospital de inmediato. Otros indicadores de esto son: inclinarse hacia adelante para respirar, no poder terminar una oración sin quedarse sin aliento, o una respiración rápida y superficial. Si los sonidos de la respiración parecen demasiado húmedos o como grietas, Si logra mantener a la persona hidratada, pero aún así se despierta con un gran dolor de cabeza, o pasa todo el día sin orinar, estos también son malos signos. Otras dos cosas a tener en cuenta: si alguien tiene tanto sueño que cuando lo despiertas, pronto se duerme nuevamente y no puedes mantenerlo despierto, es una mala señal. La otra señal es si alguien se ve muy malhumorado. Asegúrate de que esté mentalmente confundida, pero preguntando cosas como qué día es hoy o dónde está. Si obtienes respuestas extrañas, es hora de sacarlas.

CÓMO CUIDAR A ALGUIEN QUE ESTÁ ENFERMO



Bien, digamos que la persona aún no tiene que ir al hospital, pero todavía está enferma y debes tratarla. ¿Que hacer?

DAR UN POCO DE CONSUELO

Nunca es demasiado decir: está cuidando a un ser humano, y cuanto más lo mantenga relajado y feliz y sintiéndose amado, mayores serán las posibilidades de recuperación. El sistema límbico es compatible con el sistema inmune. El sistema inmunitario de una persona feliz funciona mucho mejor que el de alguien que no lo es. ¿Dónde está su osito de peluche? Tu hijo? Tu gato ¡Tráelos!

Recuerde que a pesar de que la virulencia de COVID -19 es alta, la tasa de mortalidad es baja. Hasta ahora, su letalidad es de aproximadamente 3.5% *. Es probable que no sea muy diferente de contraer la gripe o tener resaca, y la persona en cuestión se recuperará.

Trate de explicarle que la probabilidad de estar enferma durante más de una semana es muy baja, para que no se estrese y empeore la situación.

Manténgalo caliente, pero no caliente. Bríndeles sus comidas y refrigerios saludables favoritos y haga que vea las películas que más le gustan (y le da vergüenza), y no se burle de ella por eso. En serio

Lee su libro favorito de su infancia. No juegues con eso tampoco. Trae tu juego de mesa favorito y juega con él, incluso si lo odias. Si, no te quejes.

Recuérdelos que su supervivencia hace que la revolución sea más inminente, y que descansen y se dejen cuidar es un acto de guerra política, como dijo Audre Lorde.

Si realmente quiere beber, hágale una bebida caliente, con un destilado, canela, jengibre, en lugar de tequila o cerveza. Intenta no dar demasiado.

Si anhela desesperadamente un cigarrillo, consíguele un chicle / parche / tabaco y colóquele un poco entre el dedo gordo del pie y el dedo al lado, esto le dará una dosis de nicotina sin sobrecargar los pulmones. Puede hacer esto con los dos pies si necesita una dosis mayor.

Si quiere mucha marihuana, trate de darle algo de comer con cannabis en lugar de cigarrillos

de marihuana, para que no sobrecargue sus pulmones.

Si va a tener una crisis de abstinencia si no recibe su dosis, haga todo lo posible para ayudarla a hacerlo de manera segura.

- Este número es una aproximación, y está mal hasta cierto punto, ya que hay un retraso entre la confirmación y la muerte, lo que hace que el error disminuya. Sin embargo, hay muchas personas que lo contraen y no se reportan a los hospitales y se recuperan bien, lo que haría que este número sea una exageración. Además, hay evidencia de que el gobierno chino está encubriendo las muertes por COVID -19 al llamarlas muertes por "neumonía", y no informarlas, lo que hace que el error vuelva a caer. China también está utilizando tecnología muy lenta y antigua para realizar diagnósticos, y solo puede ejecutar unos pocos miles de pruebas al día, por lo que eso también limita los datos. Entonces hay varios errores aquí. Esto es solo para decir que el número no es exacto, pero la tasa de mortalidad solo está en el porcentaje de un solo dígito.

HIDRATACIÓN



Si estuvieras en un hospital, recibirías un goteo intravenoso, que es la forma más rápida y eficiente de introducir líquidos en tu cuerpo. Sin embargo, si vives en algunos países como los llamados "Estados Unidos", esto no está disponible para el público, aunque es la forma más rápida de hidratar a alguien.

Preparar un goteo intravenoso no es difícil si obtiene una bolsa y un dispositivo de infusión intravenosa (lo tiene en el Mercado Livre). Si no puede, existen formas fáciles de preparar líquidos de rehidratación oral que son mejores que el Gatorade o el agua de coco: la idea es obtener agua limpia y agregar algunas sales de equilibrio para que la persona pueda retener el agua más fácilmente. Trate de hacer que tomen pequeños sorbos con frecuencia, ya que esta es la forma más eficiente, tomando el goteo intravenoso, para poner líquidos en una persona.

Tome agua destilada, azúcar o miel, sal, bicarbonato de sodio y, si desea que la bebida sea un poco más sabrosa, un poco de agua de coco, jugo de naranja o puré de plátano maduro.

SUERO DE LECHE EN UN VASO

- 1 litro de agua embotellada
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 2 cucharadas de azúcar o miel
- Opcional: 1 taza de agua de coco / jugo de fruta / puré de fruta madura

Comience agregando sal, pero asegúrese de no poner demasiado. No debe ser más salado que las lágrimas. Luego agrega los otros ingredientes.

Tres cucharaditas equivalen a una cucharada, si tiene una u otra.

Estas son medidas aproximadas, así que no te preocupes tanto. Solo asegúrate de que no sea demasiado salado antes de agregar el resto.

MANTENER LIMPIO

Intenta que se levanten y se duchen todos los días. Cambia la ropa de cama mientras estás en la ducha y dales ropa limpia y cómoda cuando salgan. Esto no es solo un problema de salud, también los hará sentir mejor en términos de estado de ánimo. Más feliz es más saludable.



OXÍGENO

Al igual que con la IV, no solo puede ir a una tienda de suministros médicos y comprar un tanque de oxígeno, sino que también hay formas de enfermarlo.

Teóricamente, puede usar oxígeno para soldar, pero puede ser intimidante instalar los reguladores y todo lo demás que nunca trabajó con gas comprimido. Si la persona que está cuidando se encuentra en una situación tan complicada que necesita oxígeno todo el tiempo, debería estar en un hospital de todos modos.



**¡NO LE DÉ
ANTIBIÓTICOS!**



Los antibióticos funcionan para matar bacterias. No hacen nada con los virus, sobrecargará el sistema de la persona a la que se lo está dando y los empeorará.

¿Qué pasa con esa supuesta "cura" de Tailandia? ¿O esa otra cosa que escuché?

Realmente no hay muchos datos sobre nada de esto. Parece que lo de Tailandia funcionó en un caso, pero eso pudo haber sido suerte. Además, otras personas en quienes han experimentado tuvieron reacciones muy negativas a los medicamentos antivirales (que no son atípicos), por lo que es realmente una apuesta si decides probarlo. Sin embargo, no somos los que nos alejamos de la autoexperimentación, aquí están todos los datos que hemos podido encontrar hasta ahora. Con el tiempo, con suerte tendremos algunas tácticas establecidas. Si aprende algo, póngase en contacto. También hay un ensayo clínico en China para el tratamiento "tailandés".

Además, tenga en cuenta que lo más probable es que no sepa si tiene el coronavirus o la gripe, y tomar altas dosis de antivirales puede tener bastantes efectos secundarios. Así que decida cuidadosamente dónde cree que es el límite para que esto haga más daño que bien.

El paciente tailandés recibió Oseltamivir, Lopinavir y Ritonavir. Oseltamivir se vende con el nombre comercial de Tamiflu, y solo con receta médica. Es un medicamento controvertido, y algunos médicos se negarán a recetarlos, por lo que si va a ver a varios médicos para intentar obtener varias recetas, tenga en cuenta que es posible que deba buscar varias. Pero es un antiviral y teóricamente hace que la gripe vaya más rápido.

Luego está la cuestión de dos medicamentos para el VIH, Lopinavir y Ritonavir. Están aprobados, en el mercado y a veces se unen bajo el nombre comercial Kaletra. Actualmente, la dosis para casos de VIH es Lopinavir 400mg / Ritonavir 100mg. Y todavía no hay datos sobre las dosis utilizadas en casos experimentales, solo dicen "dosis alta", así que buena suerte en la patada. Quizás comenzando triplicando la dosis regular.

CUÍDA A LOS DEMÁS

Haz lo que puedas con lo que puedas, y es probable que las cosas estén bien. Recuerde buscar ayuda si se vuelve peligroso.



NINGÚN DERECHO RESERVADO

Alentamos la reproducción total
o parcial de esta obra, se repudia
cualquier intento de lucro.

Piratea y Difunde.!!



Una guía práctica de supervivencia, acciones de seguridad y prevención social frente a una pandemia como el coronavirus COVID -19 y como combatir sus desastrosas consecuencias en un orden social que nunca fue diseñado para preservar nuestro bienestar.



INTERNATIONAL
ANARCHISTIC
HEALTH

