

COVID-19: Informații pentru consumatorii de droguri



Poți să te protejezi!

Persoanele consumatoare de droguri au avut deja de a face cu viruși și mai periculoși. Acest pliant oferă informații practice care ne ajută să ne gestionăm sănătatea și consumul de droguri în timpul pandemiei COVID-19.

Despre COVID-19 (sau coronavirus)

COVID-19 se transmite de la persoanele purtătoare prin picături de salivă atunci când cel infectat tușește sau strănută, sau prin respirație. Virusul poate trăi pe suprafețe și se poate transmite atunci când cineva atinge suprafața respectivă cu mâna, după care duce mâna la față.

Cum te protejezi dacă ești consumator de droguri

Dacă fumezi, te expui la un risc mai crescut (deși nici injectarea nu este absolut sigură). Fumătorii (inclusiv cei care fumează doar iarbă) au un risc crescut. Dacă suferi de boală pulmonară obstructivă cronică sau de alte probleme pulmonare, ești într-o situație de vulnerabilitate crescută.

- Picături de salivă cu COVID-19 sunt eliminate prin tuse, strănut, sau prin respirație.
- Măinile pot să îți tremure și este mai probabil să atingi suprafețe posibil contaminate.
- Este posibil ca pliculețele cu iarbă să fi fost cărate în gură de cineva înainte să ajungă la tine.
- Riști să îți atingi ochii, nasul sau gura cu mâinile contaminate.
- În timpul preparării unui joint, a bongului, a pipei, vaporizatorului, sau a altor instrumente de consum, inclusiv paie, tuburi sau seringi etc.

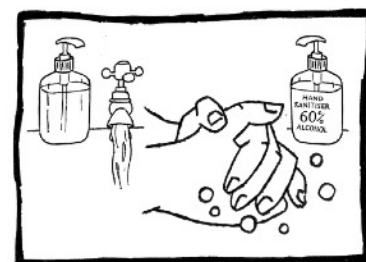
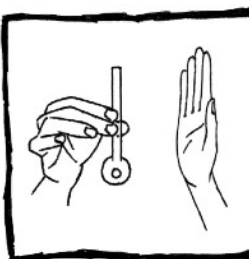
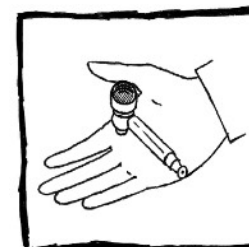
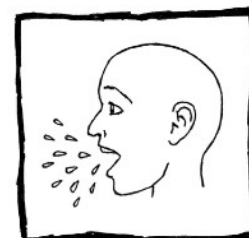
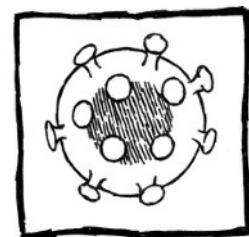
Simptome

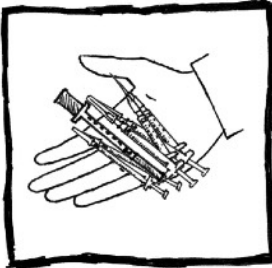
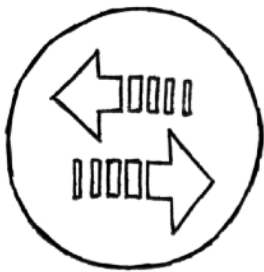
COVID-19 are simptome de gripă sau răceală puternică:

- febră
- tuse
- dificultăți de respirație

Prevenire

- **Igiena mâinilor:**
 - Spală-te pe mâini cu apă și săpun pentru 20 de secunde (cât durează să cânti "Mulți ani trăiască" de două ori) de fiecare dată când te întorci acasă, când folosești toaleta, înainte să deschizi punga cu droguri sau să atingi instrumentele pentru consum.
 - Dacă nu ai apă și săpun, spală-te cu un produs de igienă conținând peste 60% alcool (alcool sanitar).
 - Șterge-ți mâinile cu un șervețel/tampon cu alcool.
- **Urmează o bună igienă respiratorie:**
 - Acoperă-ți gura și nasul cu cotul îndoit când tușești sau strănuți.
 - Utilizează un șervețel când tușești sau strănuți și aruncă-l la gunoi imediat după folosire.
- **Nu transporta droguri în gură, în anus sau în vagin.**
- **Nu folosi în comun instrumente de consum, mai ales pipe, echipament de prizat sau injectat.**
- **Curăță suprafețele:**
 - Curăță spațiul unde te injectezi, înainte și după consum, cu spray conținând clor sau dezinfectant.
 - Asigură-te că ai depus echipamentul folosit într-un recipient pentru materiale ascuțite și tăioase sau într-o sticlă de plastic - nu umple sticlele mai mult de 2/3.
- **Practică distanțarea socială:**
 - Stai la 2 metri distanță de cei cu care nu locuiești în același spațiu.
- **Autoizolare:**
 - Dacă ai simptome sau locuiești cu cineva care fost diagnosticat sau are simptome de COVID-19, va trebui să stai acasă pentru 14 zile.





Pregătire

- Ace, seringi și alte echipamente de injectare:
 - Fă-ți rezerve – asigură-te că ai suficient echipament pentru o săptămână sau două pentru tine și pentru prietenii tăi.
 - Planifică împreună cu serviciul de reducere a riscurilor cum vei avea acces la echipament steril de injectare în perioada următoare.
- Metadonă, buprenorfină și alte opioide de tratament substitutiv
 - Pentru a preveni sevrăjul cauzat de întreruperea furnizării de droguri, acum e momentul potrivit să reintri pe o doză potrivită de medicament substitutiv. Ar trebui să fie posibil să intri din nou în tratament sau chiar să începi tratamentul de la zero fără test de urină sau de salivă.
 - Serviciile de tratament substitutiv ar trebui să dea rețete pentru o săptămână tuturor pacienților, cu excepția celor care au nevoie de asistență zilnică. Discută cu serviciul tău de metadonă despre planul de tratament pentru perioada imediat următoare.
 - Asigură-te că ții medicamentele departe de copii, undeva la înălțime, unde ei nu pot ajunge, sau, de preferință, într-o cutie închisă. Metadona și buprenorfina nu trebuie ținute NICIODATĂ în frigider.
 - Planifică-ți modul în care vei lua tratamentul ca să nu-l termini înainte de următoarea rețetă.
- Gestionarea supradozelor și accesul la naloxonă:
 - Din cauza posibilelor schimbări în furnizarea drogurilor, asigură-te că tu și comunitatea ta aveți acces la naloxonă.
 - Fii atent cum amesteci substanțele și evită să consumi prea multă heroină în combinație cu alte opiacee, benzodiazepine, alcool și alte depresoare în timpul stării de urgență.
- Fii pregătit pentru întreruperi în furnizarea de droguri:
 - Va fi mai dificil să cumperi droguri și să faci rost de bani.
 - Dacă ai posibilitatea, fă-ți rezerve sau adună medicamente opioide în caz că riști să rămâi fără ceea ce îți trebuie.
 - Gândește-te cum ai putea să planifici un detox rapid sau sevrăj total dacă nu îți permiți să mai cumperi droguri sau nu mai ai acces la droguri sau alcool.

Respect:

- Ai răbdare și fii politicos atunci când serviciul este mai încet, dacă se limitează numărul de persoane primite în clădire în același timp și dacă personalul poartă măști sau mănuși.

Solidaritate și sprijin reciproc

- Conectează-te cu alți consumatori și colaborează pentru a fi la curent și a oferi ajutor altor consumatori din zonă. De exemplu, ai putea să creezi un grup pe Whatsapp, unde să stați toți în contact.
- Conectează-te și distribuie planuri și metode de advocacy cu alți activiști prin
 - EuroNPUD Public Facebook Groups - www.facebook.com/groups/euronpud
 - Forumul și lista de emailuri INPUD: <https://www.inpud.net/en/get-involved>

Pentru mai multe informații, sună la SIDA Helpline: 0743 062 344, de luni până vineri, între 10,00 și 18,00 (serviciu oferit de ARAS - Asociația Română Anti-SIDA).

Asociația Română Anti-SIDA (ARAS) <http://www.arasnet.ro/>