

COVID-19: Рекомендации людям, употребляющим наркотики

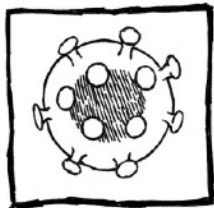


Мы можем это сделать!

Люди, употребляющие наркотики, сталкивались с очень серьезными вирусами раньше. Эти рекомендации содержат практическую информацию, которая поможет нам следить за своим здоровьем во время употребления наркотиков на фоне пандемии COVID-19.

О COVID-19 (также известном как коронавирус)

COVID-19 распространяется воздушно-капельным путем, когда больной разговаривает, кашляет или выдыхает частицы водного характера (пузырьки, капельки) из носа или рта. Вирус также может оставаться продолжительное время живым на различных поверхностях и передаваться, когда кто-то касается их, а затем лица.



Меры предосторожности для людей, употребляющих наркотики

Если вы курите наркотики, то вы будете подвергаться большому риску (хотя мы понимаем, что употребления инъекционных наркотиков тоже имеет много проблем). Курение табака (в том числе, если вы используете его только для курения каннабиса) делает вас уязвимым для вируса. Также если у вас хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ) или другие заболевания дыхательных путей, вы находитесь в группе риска.

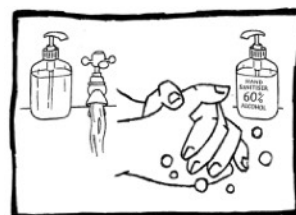
- Контакт с водными частицами с COVID-19 из носа или рта.
- Рукопожатия и соприкосновение с поверхностями.
- Прикосновение к упаковкам с наркотиками, которые были у людей во рту.
- Контакт с глазами, носом и ртом грязными руками.
- Совместное использование оборудования для приготовления и употребления наркотиков, инструментария, а также косяки, бонги, трубки, испарители и нюхательные трубки.



Симптомы

COVID-19 ощущается как грипп или очень сильная простуда:

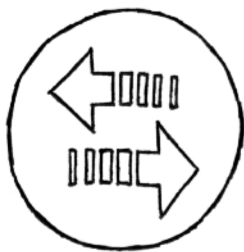
- лихорадка
- кашель
- одышка / затрудненное дыхание



Профилактика

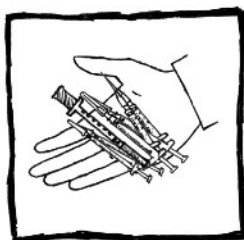
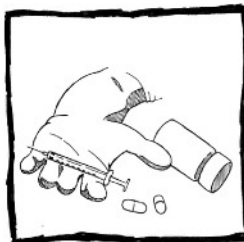
- Гигиена рук:
 - каждый раз мойте руки с мылом в течение 20 секунд каждый раз, когда вы возвращаетесь домой, и делайте это обязательно перед тем, как откроете упаковку с наркотиками или возьмете свое оборудование для их употребления.
 - если нет мыла и воды, протрите руки дезинфицирующим средством, содержащим 60% спирта.
 - протирание рук спиртовой салфеткой также имеет смысл.
- Соблюдайте правила гигиены при дыхании:
 - во время кашля или чихания прикрывайте рот и нос согнутой в локте рукой.
 - используйте салфетку во время кашля и чихания и немедленно утилизируйте ее.
- Не носите наркотики во рту, прямой кишке или влагалище.
- Не переносите наркотики с помощью принадлежностей, которые используются для курения или инъекций.
- Держите места для употребления наркотиков в чистоте:
 - протирайте места для употребления наркотиков до и после их использования спреем, содержащим отбеливатель или дезинфицирующее средство.
 - безопасно утилизируйте использованное оборудование в мусорных баках для игл или в прозрачной пластиковой бутылке с водой - не заполняйте более 2/3.
- Практикуйте физическое дистанцирование:
 - держитесь на расстоянии двух метров от людей, с которыми вы не живете.
- Самоизоляция:
 - если у вас есть симптомы или вы живете с кем-то, у кого есть диагноз или симптомы, вам нужно оставаться дома в течение 14 дней.





Подготовьте

- Иглы, шприцы и другой инструментарий для инъекций:
 - Убедитесь, что у вас есть достаточно инструментария на 1-2 недели для вас и ваших близких.
 - Спланируйте с местными службами снижения вреда, как вы будете от них принимать поставки стерильного инъекционного инструментария.
- Метадон, бупренорфин и другие формы опиоидной заместительной терапии (ОЗТ).
 - Чтобы предотвратить абстиненцию из-за перебоев с поставками наркотиков, сейчас самое время вернуться к адекватной дозе ОЗТ. Должны быть найдены возможности начать лечение тех, кто возвращается к лечению, и, возможно, новых пациентов без анализа мочи или слюны.
 - Службы ОЗТ должны переводить всех, особенно самых уязвимых клиентов, по меньшей мере на еженедельную выдачу препаратов для приема на дому. Попросите еженедельно или ежемесячно выдавать препараты вам и вашим близким и друзьям в этот исключительный период.
 - Храните лекарства в недоступном для детей месте, высоко в шкафу, желательнее в запечатанной коробке. Метадон и бупренорфин НЕ ДОЛЖНЫ храниться в вашем холодильнике.
 - Подумайте, как вы будете управлять своей дозировкой в течение недели, чтобы избежать отсутствия ОЗТ.
- Управление передозировкой и доступ к налоксону.
 - В связи с потенциальными изменениями в поставках наркотиков, убедитесь, что вы и ваше сообщество имеете доступ к налоксону.
 - Соблюдайте осторожность при смешивании наркотиков и избегайте это особенно в случае героина и других опиоидов, бензодиазепинов, алкоголя и различных депрессантов.
- Приготовьтесь к перебоям в цепочке поставок:
 - Будет сложнее перевозить наркотики и собирать деньги на них.
 - Если вы можете себе это позволить, сделайте резерв веществ, которые вы употребляете.
 - Обдумайте и спланируйте, как вы справитесь с вынужденной детоксикацией, если вы не сможете иметь доступ к наркотикам или алкоголю.



Уважение

- Будьте терпеливы и благодарны, если различные услуги предоставляются вам медленнее, ограничены по количеству и не в любое время, а также если персонал носит маски и перчатки. Это все делается для сохранения деятельности этих служб.



Самоподдержка и социальная связь / Солидарность

- Общайтесь со своими коллегами и друзьями, чтобы вместе контролировать и управлять ситуацией, касающейся людей, употребляющих наркотики, в вашем районе. Мессенджер Signal или Telegram - полезные инструменты для координации.
- Если у вас есть вопросы и вам нужна информация по ситуации с COVID-19, вы можете найти ее:
 - В группе ЕСЛУН в Facebook - www.facebook.com/groups/ENPUD
 - Или написать на почту ЕСЛУН enpud.contact@gmail.com



Если у вас есть вопросы и вам нужна информация по ситуации с COVID-19, вы можете найти ее на русском языке:

· В группе ЕСЛУН в Facebook www.facebook.com/groups/ENPUD (группа закрытая, но вы можете присоединиться к ней, отправив запрос)

· Или написать на почту ЕСЛУН enpud.contact@gmail.com

· Также вы можете получить много видео информации на YouTube странице DUNews https://www.youtube.com/results?search_query=dunews



EuroNPUD
European Network of People who Use Drugs