

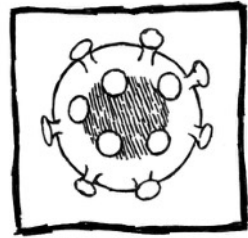
COVID-19:

Consigli alle persone che usano droghe



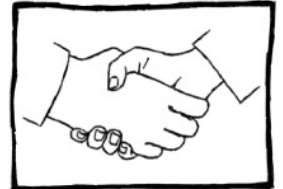
Possiamo farlo!

Le persone che usano droghe hanno già avuto a che fare con virus molto gravi. Questo opuscolo fornisce informazioni pratiche che ci aiuteranno a gestire la nostra salute e l'uso di droghe durante la pandemia di COVID-19.



Informazioni sul COVID-19 (noto anche come Coronavirus)

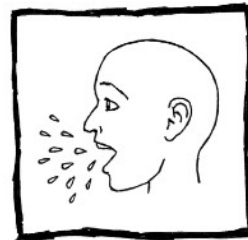
COVID-19 si diffonde tra le persone tramite goccioline che vengono tossite e/o respirate dal naso o dalla bocca. Il virus può anche rimanere vivo sulle superfici ed essere



Precauzioni per le persone che usano droghe

Se fumi sostanze sarai più a rischio, ma anche l'iniezione può essere problematica. I fumatori di tabacco (o anche solo cannabis) sono più a rischio. Se hai la BPCO o altre condizioni polmonari potresti essere particolarmente vulnerabile. Da evitare:

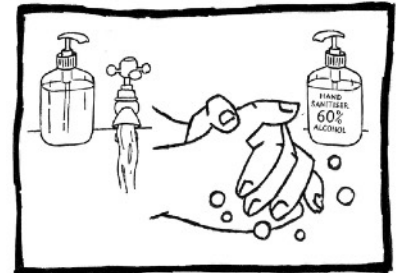
- Goccioline con COVID-19 tossite o espirate.
- Stringere la mano e toccare le superfici contaminate.
- Maneggiare bustine trasportate nella bocca di altre persone.
- Toccarsi gli occhi, il naso e la bocca con le mani contaminate.
- Condivisione di attrezzature / accessori per inclusi canne, bong, pipe, vaporizzatori, pippotti e attrezzatura per l'iniezione.



Sintomi

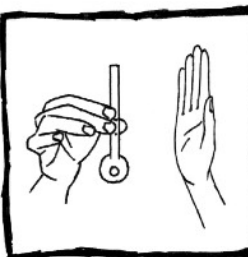
COVID-19 si manifesta come un'influenza o un brutto raffreddore:

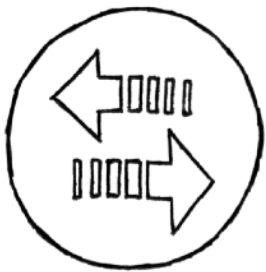
- Febbre
- Tosse
- Mancanza di respiro / difficoltà respiratoria



Prevenzione

- Igiene delle mani:
 - lavati le mani con acqua e sapone per 20 secondi (canta due volte buon compleanno) ogni volta che ritorni nel tuo spazio abitativo, usa il bagno, e apri le tue buste o tocca la tua sostanza usando l'attrezzatura.
 - Se non hai sapone e acqua, pulisci le mani con un disinfettante contenente alcool almeno al 60%. Pulire le mani con una salviettina imbevuta di alcol è altrettanto utile.
- Segui una buona igiene respiratoria:
 - Copriti la bocca e il naso con il gomito piegato quando tossisci o starnutisci.
 - Utilizza un fazzoletto quando tossisci o starnutisci e buttalolo subito dopo.
- Non trasportare droghe in bocca, retto o vagina.
- Non condividere droghe e attrezzatura, in particolare anche quella specifica per il fumo, lo sniffing e l'iniezione.
- Continua a utilizzare gli spazi puliti:
 - Pulisci gli spazi utilizzati per l'iniezione prima e dopo l'uso con uno spray contenente candeggina o disinfettante.
 - Smaltisci in sicurezza il materiale usato, utilizza contenitori per lo smaltimento di rifiuti taglienti o una bottiglia trasparente di acqua in plastica: non riempire per più di 2/3.
- Tieni le distanze:
 - Stai a 2 metri di distanza da persone con cui non vivi e / o evita contatti.
- Auto-isolamento:
 - Se hai sintomi o vivi con qualcuno a cui è stato diagnosticato il virus o che ha sintomi, dovrai rimanere a casa per 14 giorni.





Preparare

- **Aghi, siringhe e altri kit per l'iniezione:**

- Fai scorta: assicurati di avere abbastanza attrezzatura per 1-2 settimane per te e per i tuoi pari.
- Pianifica con i tuoi servizi locali di riduzione del danno come sosterrai la fornitura di attrezzature sterili per l'iniezione.

- **Metadone e buprenorfina e altre forme di terapia sostitutiva con oppioidi (OST):**

- Per prevenire l'astinenza dovuta ad un'interruzione della fornitura della sostanza, ora è il momento giusto per tornare a prendere una quantità adeguata di OST. Dovrebbe essere possibile riprendere la terapia per coloro che ritornano al trattamento e, per i nuovi pazienti, accedervi senza test delle urine o della saliva.
- I servizi che forniscono terapia sostitutiva (SERD) dovrebbero prescrivere quasi a tutti i pazienti più vulnerabili affidi settimanali da portare a casa. Chiedi affidi settimanali o mensili da portare a casa durante questo periodo eccezionale.
- Assicurati di conservare il farmaco lontano dai bambini, in alto in un armadio preferibilmente in una scatola chiusa a chiave. Il metadone e la buprenorfina **NON DEVONO MAI** essere conservati in frigorifero.
- Pensa a come gestire il dosaggio per tutta la settimana per assicurarti di non rimanere senza

- **Gestione dell'overdose e accesso al Naloxone:**

- A causa di potenziali cambiamenti nella fornitura della sostanza, assicurati che tu e la tua comunità abbiate accesso al Naloxone.
- Fai attenzione ai mix di farmaci ed evita di esagerare con eroina e altri oppioidi, benzodiazepine, alcool e altri antigeni durante il periodo di carenza

- **Prepararsi ad una possibile interruzione di rifornimento della sostanza:**

- Sarà più difficile trafficare droghe e avere soldi per comprarle. Se te lo puoi permettere, tieni una riserva o procurati alcuni farmaci oppiacei nel caso in cui la tua scorta finisca.
- Pianifica come gestire una disintossicazione rapida o un'astinenza completa se non puoi permetterti di accedere a droghe illecite o alcool.

Rispetto:

- Sii paziente e grato anche se i servizi sono più lenti, limitando il numero di accessi consentiti negli edifici in qualsiasi momento, e se il personale indossa maschere e guanti. Questo è necessario affinché i servizi si mantengano in funzione.

Autosupporto e connessione sociale \ Solidarietà:

- Dai il tuo contributo : partecipa per aiutare a monitorare e gestire la situazione per le persone che usano droghe nella tua zona.
- Crea una rete e condividi strategie di pianificazione e difesa con altri attivisti che usano droghe :
 - Gruppi Facebook pubblici EuroNPUD - www.facebook.com/groups/euronpud
 - E-List e forum INPUD. Per iscriverti <https://www.inpud.net/en/get-involved>

Casella di testo locale:

Sito ItaNPUD www.itanpud.org

Pagina Facebook <https://www.facebook.com/ItaNPUD/>