

БОЛЕЕ БЕЗОПАСНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИКОВ ВО ВРЕМЯ ВСПЫШКИ КОРОНАВИРУСА (COVID-19)

Симптомы коронавируса (COVID-19) и пути распространения:

- 👉 По имеющейся на сегодняшний день информации симптомы заболевания схожи с симптомами гриппа.
- 👉 Вирус может вызывать кашель, насморк, повышение температуры тела и затруднения с дыханием.
- 👉 Вирус распространяется от человека к человеку воздушно-капельным путем – при чихании, кашле, близком контакте с больным человеком или человеком с признаками заболевания, особенно при кашле.
- 👉 Инкубационный период вируса составляет от 2 до 14 дней, в среднем 5 дней.
- 👉 Поскольку до сих пор есть некоторая неясность о симптомах и путях распространения, то для профилактики необходимо предпринимать более строгие меры безопасности.
- 👉 Главной и самой эффективной профилактикой заболевания остается хорошая гигиена рук.

Более подробная информация: www.terviseamet.ee

Источник: сайт Департамента здоровья (18.03.2020)

Как себя вести, если подозреваешь у себя коронавирус?

- ➔ Люди, у которых возникают **симптомы инфекционного заболевания верхних дыхательных путей** (кашель, температура, затрудненное дыхание), должны при первой возможности связаться по телефону со своим **семейным врачом**, а также можно спросить совета по **телефону семейных врачей 1220** (для звонка из-за границы +372 634 6630). Не нужно идти на прием к врачу без предварительной договоренности и без указаний – так можно заразиться или заразить других.
- ➔ Если ты заболел, то самая важная мера безопасности – домашняя изоляция, чтобы инфекция не распространялась дальше.
- ➔ Вызывай **скорую помощь по номеру 112**, если у тебя появляются тяжелые симптомы – тебе трудно дышать, ты задыхаешься.
- ➔ NB! **Инфотелефон центра тревоги 1247** также консультирует по вопросам коронавируса. Номер работает круглосуточно и звонки на него бесплатные.

СОВЕТЫ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ВРЕДА

За советом и эмоциональной поддержкой обращайся **в центры снижения вреда, к опорному лицу** или в другие **организации, оказывающие медицинские и социальные услуги для потребителей наркотиков**. Контакты услуг найдешь здесь: <https://www.narko.ee/ru/zdes-mozhno-najti-pomosshh>. Постарайся следовать нижеприведенным рекомендациям для предотвращения распространения вируса и более безопасного употребления наркотиков.

СОКРАТИ КОНТАКТЫ С ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ

Поскольку передача коронавируса происходит от человека к человеку при прямых контактах через жидкости тела (кашель, чихание, поцелуй), то **сократи свои контакты с другими людьми**, особенно с больными.

ПРИ ПРОЯВЛЕНИИ СИМПТОМОВ ЗАБОЛЕВАНИЯ ДЕРЖИСЬ ПОДАЛЬШЕ ОТ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ

Если у тебя появились признаки заболевания, то ты можешь быть заразен, поэтому не ходи в центры снижения вреда, чтобы обменять или пополнить запасы принадлежности. Скорее всего некоторое количество у тебя есть и на какое-то время их хватит. Если же запасы нужно пополнить, то свяжись с консультантом по снижению вреда и/или опорным лицом по телефону и договорись, как ты сможешь получить необходимые принадлежности без посещения центра.

ТЩАТЕЛЬНО МОЙ РУКИ

Если у тебя есть доступ к чистой воде, то **мой часто и тщательно руки с мылом в течение 20 секунд** (считай про себя от 1 до 20 или можешь в это время спеть 2 раза «с Днем Рождения, тебя!»). Если ни воды, ни мыла нет, используй дезинфицирующее средство на спиртосодержащей основе (не менее 70%). Мой руки каждый раз, когда ты был в контакте или рядом с другими людьми, например, в общественном транспорте, после покупки наркотиков и т.д. Мой руки до того, как начнешь готовить еду и после еды, а также после туалета.

ДЕРЖИ ПОВЕРХНОСТИ В ЧИСТОТЕ

Всегда мой поверхности до и после приготовления наркотиков. До и после покупки наркотиков всегда тщательно мой руки с мылом под горячей водой или пользуйся влажными алкогольными салфетками (в которых минимум 70% спиртосодержащего средства) или дезинфицирующими салфетками. Также обязательно надо продезинфицировать упаковку от наркотика, а также все рабочие поверхности, раковины, кнопки дверных звонков, дверные ручки и т.д. – все, до чего дотрагиваешься руками. Для дезинфекции поверхностей можно использовать такие средства как Санит-М.

ЗАПАСИСЬ НЕОБХОДИМЫМИ ПРИНАДЛЕЖНОСТЯМИ

Возьми из пункта обмена шприцев шприцы и другие необходимые принадлежности в таком количестве, чтобы их хватило надолго – на 2-4 недели, на тот случай, если из-за ситуации с коронавирусом пункт закроется.

НЕ ДЕЛИСЬ НИ С КЕМ СВОИМИ ПРИНАДЛЕЖНОСТЯМИ ИЛИ ИНВЕНТАРЕМ

Не давай никому свои электронные сигареты, кальяны, бонги, джойнты, трубки, а также шприцы и другие принадлежности для употребления наркотиков. Если приходится это делать, то предпринимай меры снижения вреда – тщательно дезинфицируй мундштуки, трубки, насадки, шприцы и пр.

Использованные принадлежности и инвентарь для инъекций, курения, вдыхания, втягивания в нос и пр. складывай в отдельную посуду или контейнер, чтобы другие люди знали, что они уже были использованы. Лучше всего использовать для этого небольшой контейнер для отходов, но подойдет также и бутылка из более плотного пластика с широким горлышком или канистра (например, бутылка от напитка или упаковка из прочного картона).

ГОТОВЬ ДОЗУ ДЛЯ СЕБЯ САМ

Сначала вымой тщательно руки с мылом в течение 20 секунд под горячей водой и только после этого начинай готовить себе дозу. Держи поверхности в чистоте и хорошенько мой их натуральными чистящими средствами или спиртосодержащими дезинфицирующими средствами для рук (в которых не менее 70% спирта) до и после приготовления и употребления наркотиков. Если у тебя нет под рукой чистящих средств, то в крайнем случае можно использовать 60% водку. Не позволяй другим людям дотрагиваться до твоих наркотиков. Если сам не можешь приготовить для себя дозу, то будь рядом с человеком, который сделает это для тебя, при этом убедись, что он до и после тщательно вымыл руки.

ЗАПАСИСЬ НАРКОТИКАМИ

Вспышка вирусной инфекции может привести к тому, что наркотики будут закупаться в больших количествах, т. е. с запасом, что в свою очередь может создать ситуацию, когда за раз употребляется слишком большое количество наркотика. И это опасно. Поэтому не увеличивай дозы, даже если соблазн будет велик.

ЗАПАСИСЬ ЛЕКАРСТВАМИ

Во время вспышки коронавируса доступ к рецептурным лекарствам может быть ограничен. На период чрезвычайного положения выдача метадона и других препаратов происходит в упрощенном порядке, это означает, что препарат выдается с собой на руки на более длительный срок. Пациентам, которые принимают противотуберкулезное лечение, по возможности лекарства привозят на дом. Таким образом снижается число контактов и риск заражения. Более подробную информацию можно получить в своем лечебном центре или у опорного лица. Если тебе врачом назначены другие лекарства, то по возможности выкупи их на месяц или два вперед.

ЗАМЕСТИТЕЛЬНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ПРЕКРАЩАТЬ НЕЛЬЗЯ!

Если ты – пациент опиоидной заместительной терапии, то тебе не надо волноваться, что из-за вспышки коронавируса останешься без лечения. Лечение продолжается, и препарат выдается на руки на длительный срок. Договорись с лечебным центром, как оставаться на связи в это время. Обязательно оставь свой действующий номер телефона работникам центра, чтобы когда нужно они могли с тобой связаться и узнать, как у тебя идут дела. Держи заряженным телефон и всегда отвечай на звонки, когда звонит работник центра. Если чувствуешь себя эмоционально подавленным из-за вынужденной изоляции, свяжись сам с работником центра или опорным лицом и расскажи, что тебя тревожит. Не отдавай никому свой препарат – он тебе нужен самому!

БУДЬ ГОТОВ, ЧТО ДОСТУП К НАРКОТИКАМ УМЕНЬШИТЬСЯ ИЛИ ПРОПАДЕТ

Учитывай, что во время вспышки коронавируса, можешь потерять доступ к наркотикам, которые обычно употребляешь. Подумай об альтернативах и лекарствах, например, о болеутоляющих, которые помогут справиться с абстинентным синдромом («ломками»). Также можешь запастись в разумных количествах необходимыми продуктами и напитками. Проконсультироваться можешь с работниками снижения вреда или опорным лицом, связавшись с ними по телефону. Если тебе необходимо лечение зависимости, то обращайся по контактам, которые найдешь на сайте www.narko.ee.

БУДЬ ГОТОВ ДЕЙСТВОВАТЬ В СЛУЧАЕ ПЕРЕДОЗИРОВКИ

Во время вспышки коронавируса скорая помощь и спасатели могут быть перегружены. Если употребляешь опиоиды (фентанил или др.), узнай, где можно получить налоксон. Сделай дома достаточные запасы налоксона и носи его всегда с собой. Если употребляешь в одиночку, то принимай маленькими дозами и как можно медленнее, чтобы избежать передозировки. Если употребляешь вместе с кем-то, то узнай, что делать в случае передозировки и употребляйте осторожно. Инфо о налоксоне найдешь на сайте www.narko.ee

Самое главное – это сохранять спокойствие и при возникновении вопросов и проблем обращаться к опорному лицу или в центр снижения вреда.