

OHUTUM NARKOOTIKUMIDE TARVITAMINE koroonaviiruse (COVID-19) ajal

Koroonaviiruse (COVID-19) sümptomid ja levimine:

- ☝ Praeguse info kohaselt on COVID-19 sümptomid sarnased gripi sümptomitelega.
- ☝ Peamised sümptomid on köha, palavik ja hingamisraskused.
- ☝ Viirus levib inimeselt inimesele piisknakkuse kaudu, peamiselt lähedasel kontaktil haige inimesega.
- ☝ Viiruse inkubatsiooniperiood on umbes 2-14 päeva, keskmiselt 5 päeva.
- ☝ Koroonaviiruste põhjustatud nakkuse esmaseks ennetusmeetmeks on hea käte hügieen ja haigete inimestega kontaktide vältimine.

Täpsem informatsioon www.terviseamet.ee

Allikas: Terviseameti veebisait (18.03.2020)

Kuidas käituda koroonaviiruse kahtluse korral?

- ➔ Inimesed, kellel tekivad **ülemiste hingamisteede infektsiooni sümptomid** (köha, palavik, hingamisraskused) peavad esimesel võimalusel telefoni teel võtma ühendust oma **perearstiga**, või küsima nõu **perearsti nõuandeliinilt 1220** (välismaalt +372 634 6630). Ära mine perearsti vastuvõtule ilma aega eelnevalt kokku leppimata ja selleks juhiseid saamata. Nii võid ise nakatuda või nakkust levitada.
- ➔ Kui haigestud, on kodune isolatsioon oluline ettevaatusabinõu, et hoida ära nakkushaiguse edasine levik.
- ➔ Kui sinu seisund on raske (õhupuudus, valu rinnus) tuleb kutsuda kiirabi, helistades **hädaabinumbri 112**.
- ➔ NB! Lisaks saab helistada **häirekeskuse infotelefonil 1247**, mis jagab informatsiooni koroonaviirusega seotud küsimustes, telefon töötab ööpäev läbi ja on helistajatele tasuta.

NÕUANDED KAHJUDE VÄHENDAMISEKS

Nõu ja emotsionaalse toe saamiseks pöördu **kahjude vähendamise keskuste**, **tugiisikute** või muude **tarvitajatele suunatud tervishoiu- või sotsiaalteenuseid** pakkuvate asutuste poole, tagamaks, et jääksid väljapoole ohtu. Teenuste kontaktid leiad <https://www.narko.ee/siit-saad-abi>. Jälgi järgnevaid nõuandeid viiruse leviku ennetamiseks ja narkootikumide ohutumaks tarvitamiseks.

VÄHENDA KONTAKTI TEISTE INIMESTEGA

Kuna koroonaviiruse ülekandmine ühelt isikult teisele toimub otsesel kokkupuutel kehavedelikega (köhimine, aevastamine, suudlemine), siis **vähenda kontakti teise inimestega** ja eriti nendega, kes on haiged.

PESE HOOLIKALT KÄSI

Kui sul on juurdepääs puhtale veele, siis **pese käsi sageli ja hoolikalt sooja vee ja seebiga**. Pese käsi **20 sekundit** (laula kätepesu ajal kaks korda laulu „Palju õnne“ või loe ühest kahekümneni). Kui sul pole seepi ja vett, kasuta alkoholipõhist kätepuhastusvahendit (vähemalt 70% alkoholisisaldusega). Pese käsi alati pärast seda kui oled viibinud teiste inimeste läheduses, näiteks ühistranspordis, narkootilise aine ostmise järgselt jne. Pese käsi enne toidu valmistamist ja söömist ning pärast tualeti kasutamist.

HOIA PINNAD PUHTAD

Puhasta alati pinnad enne ja pärast narkootilise aine ette valmistamist. Enne ja pärast narkootilise aine ostmist ja käitlemist pese käsi seebi ja veega või kasutage alkoholipõhist kätepuhastusvahendit (vähemalt 70% alkoholisisaldusega) ja desinfitseerimislappe. Kindlasti tuleks puhastada ka narkootilise aine pakend ja tööpinnad, valamud, uksenupud ning muud pinnad, mida kätega puutud. Pindade puhastamiseks võid kasutada ka happelist pleegitajat (näiteks Sanit-M).

HAIGUSSÜMPTOMITE ESINEDES HOIA TEISTEST INIMESTEST EEMALE

Kui sul on ülemiste hingamisteede infektsiooni sümptomid (palavik, köha, hingamisraskused), siis oled nakkusohtlik ja ära külasta kahjude vähendamise keskuseid tarvikute varude täiendamiseks. Loodetavasti on sul piisav varu. Kui ei, võta kahjude vähendamise keskuse töötaja ja/või tugiisikuga ühendust telefoni teel ja leppige omavahel kokku, kuidas on võimalik saada tarvikud keskusesse minemata.

VARU TARVIKUID

Too kahjude vähendamise keskusest süstlaid ja muid süstimiseks vajalikke tarvikuid piisava varuga, et neid jätkuks ka juhul, kui keskus koroonaviiruse tõttu suletakse. Hea kui tarvikuid jätkuks kaheks kuni neljaks nädalaks.

ÄRA JAGA OMA TARVIKUID TEISTEGA

Ära jaga e-sigaretti, (vesi)piipu, bong`i, joint`i, süstalt ega ka muid narkootikumide tarvitamise tarvikuid teistega. Kui oled sunnitud seda siiski tegema, siis võta kasutusele kahjude vähendamise meetmed – desinfitseeri huulikud ja teised tarvikud põhjalikult. Aseta kasutatud suitsetamise, nuusutamise või süstimise tarvikud eraldi anumasse, et teised teaksid, et need on juba kasutatud. Soovitav on kasutada väiksemat jäätmekonteinerit, kuid sobib ka tugevamast plastist laiema kaelaga pudel või kanister (näiteks joogipudel või paksem kartongpakend).

VALMISTA OMA NARKOOTIKUMIDE ANNUSED ISE ETTE

Pese käed hoolikalt 20 sekundi jooksul sooja vee ja seebiga ning alles seejärel valmista ette narkootilise aine annus. Hoia pinnad puhtad ja puhasta need korralikult naturaalse puhastusvahendi või alkoholipõhise käsipuhastusvahendiga (vähemalt 70% alkoholisaldusega) enne ja pärast narkootilise aine kasutamist. Kui sul ei ole puhastusvahendeid käepärast, siis võid hädaolukorras kasutada ka vähemalt 60% kangusega viina. Ära luba teistel puudutada oma aineid. Kui sul ei ole võimalik oma narkootilise aine annust ise ette valmistada, siis ole inimese juures, kes seda sinu eest teeb ning veendu, et ta enne ja pärast toimingut oma käed hoolikalt peseb.

NARKOOTILISTE AINETE VARUMINE

Viirusepuhang võib viia selleni, et narkootilisi aineid ostetakse varuga, mis omakorda võib põhjustada olukorra, kus aineid tarvitatakse liiga palju korraga. Ole ohtudest teadlik ja ära suurenda tavapäraselt narkootilise aine tarvitamise annust, isegi kui see ahvatlev tundub.

VARU RETSEPTIRAVIMEID

Koroonaviiruse punagu ajal võib juurdepääs retseptiravimitele olla piiratud. Eriolukorra ajaks on metadooni ja muude ravimite kaasaandmise kord lihtsustatud, mis tähendab, et ravimeid antakse korraga pikemaks ajaks. Võimalusel viiakse tuberkuloosi ravimid patsiendile koju. Nii vähendatakse kontaktide arvu ja nakatumise riski. Täpsemat informatsiooni saab oma ravikeskusest või tugiisikult. Kui sulle on arsti poolt määratud muud ravimid, siis osta välja kahe kuu aja varu.

ASENDUSRAVI EI TOHI KATKESTADA!

Kui sa oled opioidsõltuvuse asendusravi patsient, ei pea muretsema, et jääd koroonaviiruse puhangu ajal ravita. Ravi osutamine jätkub ning ravimit antakse pikemaks ajaks koju kaasa. Lepi ravikeskusega kokku, kuidas hoida sidet ravimi koduse manustamise ajal. Jäta raviasutusele kindlasti oma õige telefoni number! Võimalik, et asendusravi keskuse töötaja helistab sulle, et uurida, kuidas sul läheb. Jälgi, et sinu mobiiltelefon oleks laetud ja võta alati toru, kui ravikeskuse töötaja sulle helistab. Kui tunned end emotsionaalselt kurnatuna sunnitud isolatsiooni tõttu, võta telefoni teel ühendust ravikeskuse või tugiisikuga ja räägi oma muredest. Ära jaga oma ravimit teistega, sul on seda endal vaja!

OLE VALMIS SELLEKS, ET LIGIPÄÄS NARKOOTILISTELE AINETELE VÕIB VÄHENEDA

Arvesta, et võid koroonaviiruse puhangu ajal kaotada ligipääsu narkootilisele ainele, mida tavapäraselt tarvitanud oled. Kaalu alternatiive ja mõtle ka ravimitele, mis võivad olla abiks võõrutusnähtude leevendamisel (näiteks valuvaigistid). Samuti varu igaks juhuks mõõdukas koguses toiduaineid ja jooki. Nõu saamiseks pöördu kahjude vähendamise keskusesse või tugiisiku poole. Sõltuvusravile pöördumiseks võta ühendust: <https://www.narko.ee/siit-saad-abi/soltuvusravi-sh-opioidisoltuvuse-asendusravi>.

OLE TEADLIK ÜLEDOOSI OHUST

Hädaabiteenused võivad koroonaviiruse ajal olla ülekoormatud. Vii end kurssi, kes pakuvad naloksooni teenust. Kui tarvitad opioide (näiteks fentanüüli), varu võimalusel naloksooni koju ja kanna seda alati kaasas. Kui tarvitad narkootilist ainet üksinda, siis tarvita ainet väiksemas koguses ja võimalikult aeglaselt, et vähendada üledoosi ohtu. Kui tarvitad narkootilist ainet koos teistega, siis viige end kurssi, mida teha üledoosi korral ja tarvitage aineid ettevaatlikult. Loe rohkem <https://www.narko.ee/siit-saad-abi/uledoosidest-tingitud-surmade-ennetamine-naloksooni-kasutamine>.

NB! Kõige olulisem on säilitada rahu ja küsimuste või probleemide tekkimisel võtta ühendust tugiisiku või kahjude vähendamise keskusega!