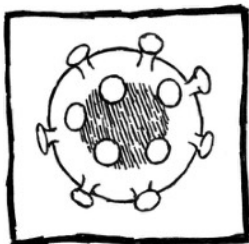


# COVID-19: soovitused inimestele, kes tarvitavad psühhoaktiivseid aineid



## Saame ka sellega hakkama!

Psühhoaktiivseid aineid tarvitavad inimesed on varemgi saanud hakkama ohtlike viirustega. See lendleht pakub praktilist infot, mis aitab kaitsta tervist ja psühhoaktiivseid aineid COVID-19-pandeemia ajal ohutumalt tarvitada.



## COVID-19 (haigus, mida tekitab koroonaviirus e pärgviirus)

COVID-19 levib inimeselt inimesele piisknakkusena. Piisad satuvad õhku hingamise, köhimise ja aevastamisega. Viirus on eluvõimeline ka eri pindadel ja võib nakatada, kui inimene saastunud pinda ja seejärel oma nägu puudutab.



## Ettevaatusabinõud psühhoaktiivseid aineid tarvitavatele inimestele

Psühhoaktiivseid aineid suitsetades on nakatumisrisk suurem (see ei tähenda, et süstimine oleks riskivaba). Oht on suurem tubakasuitsetajate jaoks (ka nende jaoks, kes suitsetavad tubakat ainult koos kanepiga). Kui Sul on krooniline obstruktiivne kopsuhaigus või mõni muu hingamiseldunkonna haigus / probleem, võid olla eriti vastuvõtlik. Haigus võib levida järgmistel viisidel:

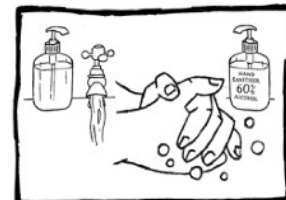
- kokkupuude viirust kandvate piiskadega, mida nakatunu on välja köhinud või hinganud;
- käepigistused ja nakkust kandvate pindade puudutamine;
- suus hoitud uimastipakkide puudutamine;
- silmade, nina ja suu katsumine määrduvad kätega;
- tarvitamisvahendite, nt bongide, vesipiipude, piipude, plärude, vaporiseerijate või süstalde jagamine.



## Sümptomid

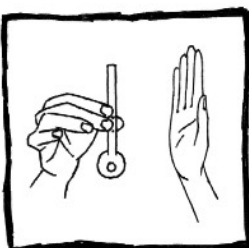
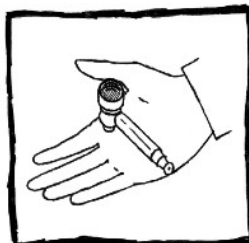
COVID-19 meenutab tüüpiliselt külmetust või eriti ebameeldivat grippi. Levinud sümptomid on:

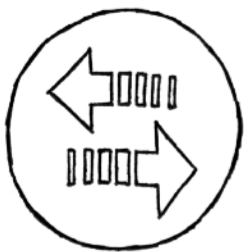
- palavik,
- köha,
- hingeldamine / hapnikupuudus / hingamisraskused.



## Ennetus

- **Käte hügieen:**
  - Pese käsi seebi ja veega vähemalt 20 sekundit (laula mõttes kaks korda nt "Õnne soovime sul'") iga kord, kui naased elukohta, käid WC-s, enne uimastipakendi avamist või tarvitamisvahendite puudutamist.
  - Seebi ja vee puudumisel puhasta käsi vähemalt 60% alkoholilahuse või desinfektandiga.
  - Käte puhastamine desinfitseeriva lapiga on samuti mõistlik.
- **Järgi köhimise / hingamisteede etiketti ja hügieeni:**
  - Kui köhid, kata suu ja nina kõverdatud küünarnukiga.
  - Kui köhid või aevastad, kasuta salvrätti ja viska saastunud rätt kohe minema.
- **Ära kanna uimasteid suus, pära- või tupes.**
- **Ära jaga tarvitamisvahendeid, eriti suitsetamis-, ninnatõmbamis- ja süstimisvahendeid.**
- **Puhasta pidevalt tarvitamispindu.**
  - Piserda pindadele nii enne kui ka pärast uimastite tarvitamist puhastusvahendit, mis sisaldab pleegitusainet, 60% alkoholi või desinfektanti.
  - Kasutatud tarvitamisvahendid viska ohtlike jäätmete prügikasti või pane need läbipaistvasse plastpudelisse ja keera kork peale. NB! Ära täida pudelit rohkem kui 2/3 ulatuses.
- **Hoia inimestest eemale.**
  - Kõigist, kellega Sa koos ei ela, hoia kahe meetri kaugusele.
- **Isoleerumine.**
  - Kui Sul ilmnevad külmetushaiguse sümptomid, või oled lävinud kellegagi või elad koos kellegagi, kellel on haigus diagnoositud, pead olema vähemalt 14 päeva kodus.





## Ettevalmistused

- **Süstlad, nõelad ja muud tarvitamisvahendid.**
  - Soeta piisav varu endale ja teistele, kellega koos elad. Varudest peaks piisama 1–2 nädalaks.
  - Uuri kohalikust kahjude vähendamise keskusest, kuidas süstimistarvikute varusid eriolukorra ajal täiendada saab.
- **Metadoon, buprenorfiin ja muud asendusravimid.**
  - Selleks, et ennetada ärajäämanähtusid, mis võivad ilmnedu uimastite kättesaadavuse vähenemisel, on praegu õige aeg naasta õige asendusravimiannuse juurde. Ravi taasalustamine või ka esmakordselt asendusravile pöördumine peaks olema võimalik ilma sülje- või uriinitestideta.
  - Asendusraviteenuse pakkujad peaksid kaaluma kõigile klientidele asendusravimi väljastamist kätte vähemalt nädalaks. Teavet asendusravimi nädala või kuu varu kätte väljastamise võimaluste kohta eriolukorras küsi teenusepakkujalt
  - Hoia ravimeid lastele kättesaamatus kohas, nt kapi otsas, soovitatavalt lukustatud karbis. Metadooni ja buprenorfiini EI TOHI MITTE KUNAGI hoida külmkapis.
  - Mõtle ette, kuidas ravimit nädala jooksul annustada nii, et varu liiga vara ei lõppeks.



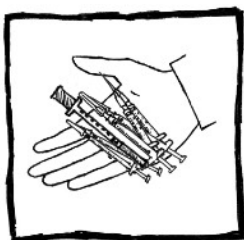
## Üledoosiennetus ja naloksooni kättesaadavus.

- Kuna uimastite kättesaadavus tõenäoliselt helveneb, veendu, et Sul endal ja lähedastel on naloksooni.
- Mitut uimastit koos tarvitades ole ettevaatlik; väldi fentanüüli jt opioidide, bensodiasepiinide, alkoholi jm uimastite üleannustamist karantiiniperioodil.



## • Valmistu kättesaadavuse halvenemiseks.

- Uimastite hankimine ja raha hankimine uimastite jaoks muutub raskemaks.
- Kui saad seda endale lubada, varu pikemaks ajaks piisavalt uimasteid või hangi opioididipõhiseid retseptravimeid juhaks, kui nende kättesaadavus eriolukorra ajal halveneb.
- Plaan ette, kuidas ennast uimastitest kiirkorras võõrutada või ärajäämanähud üle elada olukorras, kus Sul pole võimalik hankida uimasteid või alkoholi.



## Austa ennast ja teisi.

- Ole kannatlik ja tänulik, isegi kui asendusravi- või kahjude vähendamise teenus on tavapärasest aeglasem, kui kehtestatakse piirangud kahjude vähendamise keskuses viibivate inimeste arvule või kui ennetustöötajad kannavad kaitsevahendeid. Sinu vastutustundlikkus ja lugupidamine teevad kahjude vähendajate töö lihtsamaks ja võimaldavad neil Sulle vajalikku teenust pakkuda.



## Enesetugi ja kogukondlik kokkukuuluvus / solidaarsus.

Suhtle kohalike uimastitarvitajatega, et aidata olukorda jälgida ja uimasteid tarvitavate inimeste probleeme ennetada. Tööd aitavad koordineerida krüptitud sõnumirakendused nagu Signal või Telegram.

- Suhtle ja kooskõlasta oma tegevus (kontaktivabalt) teiste uimastikahjude vähendamisega tegelevate organisatsioonide ja aktivistidega selleks, et planeerida ühist strateegiat globaalse kriisi tingimustes.



- Küsi nõu ja abi uimastitarvitajate tugiisikuteenuselt SÜTIK (58844225, [programmсутик@gmail.com](mailto:programmсутик@gmail.com)).
- Jälgi Tervise Arengu Instituudi infot ([www.narko.ee](http://www.narko.ee)).
- Jaga oma kogemust Eesti anonüümsete kanepitarvitajate küsitluses (<https://420estonia.ee/kysitus/>).
- Võta ühendust kohaliku uimastitarvitajate organisatsiooniga (<https://lunest.ee/et/votke-uhendust/>).