COVID19 & DROGAS

USAS DROGAS? ESTA INFORMAÇÃO É PARA TI

O que é?



O coronavírus é transmitido de pessoa para pessoa através de tosse ou espirro onde podes ficar exposto a gotículas que contêm o vírus. Não há fatores de risco conhecidos que pareçam tornar uma pessoa mais ou menos vulnerável a ser infectada. O principal risco é o contacto próximo com alguém infectado

O que podes sentir?



Quais são os sintomas da COVID-19?Os principais sintomas são semelhantes a uma gripe ou constipação muito forte • Febre • Tosse • Falta de respiração / respiração difícil • Fadiga

Estes sintomas aparecem entre 2 e 14 dias após a exposição ao vírus. As pessoas consideradas com risco acrescido incluem pessoas com problemas de saúde subjacentes, incluindo doenças cardíacas, doenças pulmonares, como asma, diabetes ou VIH, pessoas imunidade comprometida ou com mais de 60 anos..

Se te sentires do doente, o que deves fazer?



- Fica em casa ou caso vivas na rua procura as estruturas na tua zona para podes estar resguardado. Se preferires ficar na tua, tenta reduzir o contacto próximo com outras pessoas.
- Se conseguires, mede a febre em casa e evita outras pessoas, pelo menos 24 horas após a última febre e o desaparecimento de todos os outros sintomas.
- Se fôr necessário estares perto de outras pessoas e tiveres uma máscara segura, é hora de a usar, para evitar transmitir o vírus através da tosse ou espirro. Se não tiveres máscara cobre a boca com um lenço que deverás deitar ao lixo assim que possível.
- Em quarentena, cuida da sua saúde mental e garante que tens o máximo de apoio possível (apoio emocional, alimentação, higiene, medicamentos, remédios). Se tens algum contacto de proximidade com um serviço de saúde, unidade móvel ou equipa de rua pede indicações. Se sentires sintomas da COVID 19 procura um local onde te possas testar, INFORMA-TE!
- Antes de pensares ir ao hispital liga SEMPRE para a tua EQUIPA de Tratamento ou de Rua ou SNS24 (808 24 24 24)

COVID19 & DROGAS DICAS DE REDUÇÃO DE DANOS

USAS DROGAS? CUIDA-TE

#DIZNAOCOVID19

Não deixes que o COVID19 te apanhe na curva

Algumas, são mais fáceis de fazer do que outras, e algumas podem parecer impossíveis dependendo da sua situação a cada momento. Fazes o melhor que puderes.

Para um uso de drogas mais seguro:

- Evita partilhar o teu material
- Não partilhes cigarros, cigarros eletrónicos, ganzas, cachimbos, tubos nasais, boquilhas ou qualquer material de injeção seringa, filtro, algodão ou caricas;
- Se precisares de partilhar, reduz os riscos com o material disponível (limpa com uma compressa embebida em álcool (70%) ou com os toalhetes disponíveis no KIT). Coloca o equipamento usado para fumar, cheirar e injetar nos contentores próprios para minimizarmos o contacto;
- Nas relações sexuais importa saber que o coronavírus pode ser transmitido por qualquer contacto próximo, tosse, beijo, saliva ou contacto outros fluídos corporais.;
- Tenta minimizar o contacto próximo e garante o uso do preservativo nas relações sexuais;
- Lava as mãos sempre que possível;
- Se tiveres acesso a água limpa, lava as mãos com sabão por 20 segundos. (Canta a música "Parabéns a você".) Se não tiveres água e sabão, usa álcool ou um dos toalhetes do KIT do Programa
 Nacional de Troca de Seringas;
- Se fores tu a preparar a substância ou um companheiro/a garante que têm as mãos bem lavadas;
- Depois de lavares as mãos vira o saco do kit do avesso, com cuidado para colocares o teu material de consumo a servir de "tabuleiro";
- Pede Naloxona à tua equipa de rua porque tens que estar preparado o INEM-112 neste momento pode não aparecer a tempo;
- Garante que tens substância se não puderes sair de casa durante algum tempo; Mas tem cuidado por pode ser perigoso para ti se fores abordado pela polícia.

COVID19 & DROGAS DICAS DE REDUÇÃO DE DANOS

USAS DROGAS? CUIDA-TE

#DIZNAOCOVID19

Tens que ter um PLANO B

- Pede mais KIT's para teres contigo e garante que tens o contacto da tua equipa de rua para poderes pedir mais KIT's, se entretanto não tiveres em casa. IMPORTANTE reduzir todas as possibilidades de reutilização dos materiais;
- Pode acontecer haver ruturas de Stock, por isso é importante teres os contactos do teu médico e/ou equipa de rua;
- Fala com a equipa ou médico e garante que eles têm o teu contacto ou morada atual (mesmo que seja local de pernoita);
- Assegura a medicação e avalia a possibilidade de assegurar envio receita eletronica para períodos maiores de tempo e combina um plano de emergência (se estiveres doente, se tiveres que ser internado..etc);
- Durante o surto da COVID19, podes perder o acesso à sua droga de eleição. Considera medicamentos alternativos que possam ajudar a aliviar a tensão;
- Se estiveres em potencial ressaca de opiáceos, podes comprar medicamentos de venda livre para diminuir um bocadinho os sintomas (paracetamol, Pepto-Bismol, Imodium);
- Para dependência de opiáceos, podes dirigir-te a uma equipa de tratamento ou unidade móvel para te inscreveres num programa local de buprenorfina ou metadona. É possível que estas equipas tenham alguns constrangimentos durante o surto, mas tentarão assegurar as respostas essenciais.
- O acesso a medicamentos com receita médica também pode ser limitado num surto. Pergunta ao teu médico se podes ter prescrição para um mês inteiro, se possível. Se podes integrar programa de metadona ou buprenorfina, avalia isso com a tua equipa de tratamento ou equipa de

COVID19 & ÁLCOOL DICAS DE REDUÇÃO DE DANOS

USAS DROGAS? CUIDA-TE

#DIZNAOCOVID19

- É normal sentires-te triste, stressado,
 preocupado, confuso, assustado ou revoltado
 durante uma crise como esta;
- Fala com as pessoas em quem confias,
 contacta os teus amigos ou familiares; a tua
 Equipa de Rua ou Equipa de Tratamento
- Se permaneceres em casa, deves manter um estilo de vida o mais saudável possível, por isso se decidires consumir álcool reduz os teus riscos (dieta adequada, sono, exercício e contacto social).
- Mantém-te em contacto com familiares e amigos através de e-mail, chamadas telefónicas e uso de plataformas de redes sociais.
- O acesso a medicamentos com receita médica também pode ser limitado num surto. Pergunta ao teu médico se podes ter prescrição para um mês inteiro, se possível. Se podes integrar programa terapêutico, avalia isso com a tua equipa de tratamento ou equipa de rua e CRIA O TEU PLANO B

COVID19 & ÁCOOL DICAS DE REDUÇÃO DE DANOS

ÁCOOL? CUIDA-TE

#DIZNAOCOVID19

Tens um PLANO B?

SE DECIDIRES CONSUMIR ÁLCOOL, REDUZ OS TEUS RISCOS:

- Opta por bebidas com menor teor alcoólico
- Reduz a intensidade e frequência dos consumos
- Vai bebendo água em intervalos regulares
- Evita misturar álcool com medicamentos e/ou outras substâncias
- Evita começar a beber sem nada no estômago
- Se precisares de sair de casa não conduzas
- NÃO PARTILHES AS GARRAFAS, COPOS agora mais do que nunca tens de te proteger e proteger os teus familiar, amigos e conhecidos.
- Nas relações sexuais usa sempre o preservativo o coronavírus pode ser transmitido por qualquer contacto próximo, tosse, beijo, saliva ou contacto outros fluídos corporais.
- Em tempo de isolamento social não te esqueças que o consumo de álcool pode promover uma maior desinibição, levando-te a comportamentos de maior risco que deves evitar, nomeadamente situações de maior proximidade social/sexual, CUIDA-TE
- Estas recomendações valem também para todas as outras SUBSTÂNCIAS, AGORA NÃO PARTILHES
- IMPORTANTE nenhuma bebida serve para desinfectar : têm de ser a 60/70° graus pelo menos e as bebidas brancas no máximo têm 40/45°

CRIA O TEU PLANO B para obteres ajuda para necessidades psicossociais, de saúde física e mental.