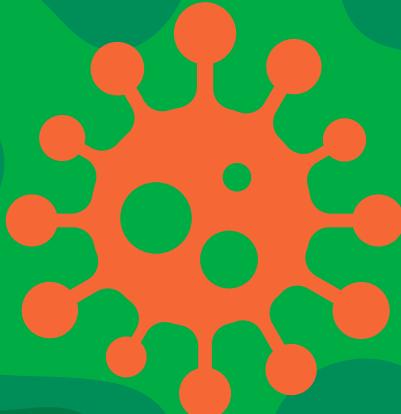


# ОБЕРЕЖНО ПАНДЕМІЯ!

**Актуальні поради споживачам наркотиків в зв'язку з епідемією коронавірусу COVID-19 в Україні**

**Увага! Наведена інформація стосується виключно людей, що вживають наркотики, і розповсюджується з метою зменшення шкоди для їхнього здоров'я в умовах зростаючої пандемії!**



**З 17 березня у всій країні введений карантин, пов'язаний з коронавірусною інфекцією і саме зараз слід час дуже серйозно ставитися до власного здоров'я та здоров'я наших рідних і близьких.**

- Слід пам'ятати, що під час карантину можливі форс-мажорні обставини - перебой з ліками, життєво необхідними препаратами. Постачання ліків може перериватися; медпрацівники і медичні установи, ймовірно, будуть перевантажені, а аптеки можуть закритися на невизначений час.
- Звичні психоактивні речовини і вуличні наркотики можуть стати дефіцитними, або обмеження, викликані епідемією, зроблять придбання взагалі неможливим (наприклад, дилери захворюють коронавірусною інфекцією та/або з іншої причини припиниться діяльність пов'язана з продажею психоактивних речовин).

Якщо поточні прогнози щодо пандемії виявляться правильними, наймудрішим кроком буде діяти на випередження і скористатись порадам, які допоможуть відносно безпечно пережити цей період всім нам, а деяким – зберегти не лише здоров'я, а й життя.

1. В першу чергу варто відмовитись від будь-якого спільноговживання наркотиків та психоактивних речовин. А також – від куріння кальянів та бонгів; «косякі» слід курити індивідуально. Пам'ятайте – ін'єкційний інвентар, мундштуки, трубки і навіть стерильна вода, можуть бути інфіковані вірусом.
2. При можливості, спробуйте **ЗАПАСТИСЯ** речовиною, від якої залежите або відчуваєте необхідність постійного прийому, перш ніж ситуація значно погіршиться.

3. Зробіть запас достатньої кількості інструментарію, атрибутив і витратних матеріалів для вживання, а також прекурсорами та іншими допоміжними речовинами не менше ніж на 3-4 тижні (і довше, якщо є високий ризик інфікування, або, якщо програми зменшення шкоди (не можуть задоволити ваш запит). Намагайтесь готовувати свої речовини **САМОСТІЙНО**. Не торкайтесь чужих інструментів і речовин самі і не дозволяйте нікому торкатися до ваших.

4. Обов'язково після отримання протирайте упаковки/обгортки з речовинами спиртовмісними засобами, в т.ч. отримані через закладки (**було доведено, що мінімальна концентрація спирту, яка ефективно вбиває вірус, становить 60%**).

5. Пам'ятайте – антибактеріальні миючі засоби не вбивають віруси, але це краще, ніж ніщо, особливо якщо вони містять спирт!

6. Якщо ви залежні від опіоїдів (або системно їх вживаєте) і в даний час використовуєте тіньові канали торгівлі для їх отримання – **БУДЬТЕ ГОТОВІ** до вимушеної абстиненції, оскільки під час пандемії збільшуються всі ризики – зокрема, можуть захворіти дилери або будуть введені нові обмеження, що ускладнить доступність до нелегальних речовин!

7. Майте резервні плани, які включають збільшення кількості постачальників, з якими можна зв'язатися, а також щодо отримання медичної допомоги (наприклад, платні програмами детоксикації).

8. Обов'язково переконайтесь, що у вас є всі необхідні ліки і підручні засоби, продукти харчування і напої (особливо рідини на основі білків і вітамінів), які будуть необхідні при детоксикації організму від опіоїдів (ті, хто залежний і від інших видів ПАР, можуть зробити аналогічні кроки).



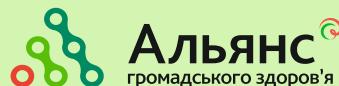


9. **Якщо ви є клієнтом ЗПТ** і особливо якщо у вас вже є захворювання, що посилює уразливість до інфікування, запитайте свого лікаря – чи можете ви отримати десятиденний **ЗАПАС ПРЕПАРАТУ ДЛЯ САМОСТИЙНОГО ПРИЙОМУ** (щоб вам не потрібно було відвідувати сайт або аптеку щодня)! Якщо таки доведеться відвідувати сайт – придбайте маску і дотримуйтесь правил дистанції.

10. **Якщо ви клієнт програми зменшення шкоди, НЕ ЙДІТЬ САМІ НА СТАЦІОНАРНІ ПОШІ** або на аутріч-маршрути, якщо ви відчуєте різке нездужання, жар або інші симптоми, що насторожують. Це зовсім ще не означає, що ви інфіковані, але щоб уникнути гіршого – попросіть друзів або співробітників програми зменшення шкоди ПРИНЕСТИ РОЗДАТКОВІ МАТЕРІАЛИ, але обов'язково скажіть, що ви погано себе почуваете, щоб вони могли вжити необхідних заходів безпеки

Постійно стежте за інформацією на Facebook-сторінці Альянсу громадського здоров'я:

<https://www.facebook.com/AlliancePublicHealth/>



11. Мийте руки з милом і гарячою водою протягом не менше 20 секунд кожен раз, коли вступаєте в контакт з іншими людьми, після передачі грошей і після отримання пакетів з «ділами» чи інших контактів з предметами, яких торкались інші.

12. Запасіться профілактичними серветками і компактним антисептиком.

13. **Знайте!** Для сушіння рук краще використовувати паперові рушники або, як мінімум, чистий тканинний рушник. Відмовтеся від звички чіпати ніс або торкатись рота пальцями – краще робити це внутрішньою стороною долоні.

14. Пам'ятайте, що люди, які живуть з наркозалежністю або вживають наркотики, відносяться до групи ризику, тому що, як правило, мають ряд супутніх захворювань і сильно ослаблений імунітет. **Слід пам'ятати, що саме люди з ослабленою імунною системою, захворюваннями легенів і іншими хронічними захворюваннями більш схильні до ризику інфікування COVID-19.**

Користуйтесь послугами Національної гарячої лінії з питань наркозалежності та ЗПТ

**0 800 507 727**

Більше інформації про те, як уникнути захворювання на короновірусну інфекцію, можна прочитати на офіційному сайті [covid19.com.ua](http://covid19.com.ua)

