



# 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 - перебої 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 продажем 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 спільного вживання наркотиків та психоактивних речовин. А також – від куріння кальянів та бонгів; «косяки» 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 якого залежите або відчуваєте необхідність постійного прийому, перш ніж ситуація значно погіршиться.

3. Зробіть запас достатньої кількості інструментарію, атрибутів і витратних матеріалів для вживання, а також прекурсорам 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 задовольнити ваш запит). Намагайтеся готувати свої речовини **САМОСТІЙНО**. Не торкайтеся чужих інструментів і речовин самі і не дозволяєте 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 програми детоксикації).

8. Обов'язково переконайтеся, 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 САМОСТІЙНОГО 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 аустріч-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 почуваєте, 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.**

Користуйтеся послугами Національної гарячої лінії з питань наркозалежності та ЗПТ

**0 800 507 727**

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

