

С 17 марта по всей стране введен карантин, связанный с коронавирусной инфекцией и самое время очень серьезно относиться к собственному здоровью и здоровью родных и близких.

- Следует помнить, что карантин сопровождается неизбежным возникновением форс-мажорных обстоятельств – перебои с лекарствами, жизненно необходимыми препаратами. Поставки лекарств могут прерываться; медработники и медицинские учреждения, вероятно, будут перегружены, а аптеки могут закрыться на неопределенное время.
- Привычные психоактивные вещества и уличные наркотики могут стать дефицитными или ограничения, вызванные эпидемией, сделают их приобретение вообще невозможным (например, дилеры заболеют коронавирусной инфекцией и/или по иной причине вообще прекратится оборот нелегальных психоактивных веществ).

Если текущие не радужные прогнозы пандемии подтвердятся, то самым мудрым шагом будет действовать на опережение и принять следующие советы, которые **помогут относительно безопасно пережить этот период всем нам, а некоторым – сохранить не только здоровье, но и саму жизнь.**

1. Откажитесь от совместного употребления наркотиков любым способом и любых психоактивных веществ. В том числе – от курения кальянов, бонгов, «косяки» безопаснее курить индивидуально. Помните – инъекционный инвентарь, мундштуки, трубки и даже вода, могут быть инфицированы вирусом.
2. По мере возможности, постарайтесь **ЗАПАСТИСЬ** веществом, от которого зависите или испытываете необходимость в его постоянном приёме, прежде чем ситуация значительно ухудшится.

3. Сделайте **запас** достаточного количества инструментария, атрибутов и расходных материалов для употребления, а также прекурсорам и прочими вспомогательными веществами не менее чем на 3–4 недели (и дольше, если имеется высокий риск заражения или если программы снижения вреда (не могут удовлетворить Ваш запрос). Старайтесь готовить свои вещества **САМОСТОЯТЕЛЬНО**. Не касайтесь чужих инструментов и веществ сами и не позволяете никому прикасаться к вашим!

4. Обязательно протирайте упаковки/обертки с веществами спиртосодержащими средствами после получения, в т.ч. через закладки (**доказано, что минимальная концентрация спирта, которая эффективно убивает вирус, составляет 60%**).

5. Помните - **антибактериальные моющие средства не убивают вирусы, но это лучше, чем ничего, особенно если они содержат спирт!**

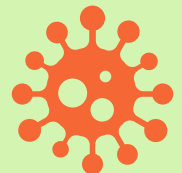
6. **Если Вы зависимы от опиоидов** (или регулярно их употребляете) и в настоящее время используете нелегальные каналы их получения – **БУДЬТЕ ГОТОВЫ К ВЫНУЖДЕННОЙ АБСТИНЕНЦИИ**, так как во время пандемии существенно увеличиваются все риски – в частности, могут заболеть коронавирусом дилеры или будут введены новые режимные ограничения, увеличивающие порог доступности к нелегальным веществам!

7. Имейте резервные планы, которые включают увеличение числа источников, с которыми можно связаться, а также - получение медицинской помощи (например, платные сервисы детоксикации).

ОСТОРОЖНО ПАНДЕМИЯ!

Актуальные советы потребителям наркотиков в связи с эпидемией коронавируса COVID-19 в Украине

Внимание! Данная информация предназначена исключительно для людей, употребляющих наркотики, и распространяется с целью снижения вреда для их здоровья в условиях растущей пандемии!



9. Если Вы являетесь пациентом ЗПТ и особенно если у Вас уже есть заболевание, делающее Вас более уязвимым к инфекции коронавируса COVID-19, попросите своего врача – нарколога обеспечить Вам выдачу на руки десятидневного ЗАПАСА ПРЕПАРАТА ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ПРИЕМА (то есть, чтобы Вам не нужно было посещать сайт или аптеку ежедневно)! Если таки придётся посещать сайт – приобретите маску и соблюдайте правила дистанции (минимум 1,5 метра).

10. Если Вы клиент программы снижения вреда, НЕ ИДИТЕ САМИ НА СТАЦИОНАРНЫЕ ПОШИ ИЛИ НА АУТРИЧ маршруты, если вы почувствуете резкое недомогание, жар или другиестораживающие симптомы. Это вовсе ещё не значит, что вы инфицированы, но во избежание худшего – ПОПРОСИТЕ ДРУЗЕЙ ИЛИ СОТРУДНИКОВ ПРОГРАММЫ СНИЖЕНИЯ ВРЕДА ПРИНЕСТИ РАЗДАТОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ВАМ, но обязательно скажите, что Вы плохо себя чувствуете, чтобы они могли принять необходимые меры предосторожности для своей безопасности.

Постоянно следите за информацией на Facebook-странице Альянса общественного здоровья:



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



11. Мойте руки с мылом и горячей водой в течение не менее 20 секунд каждый раз, когда вступаете в контакт с другими людьми, после передачи денег и после получения пакетов с «делами» или иных контактов с предметами, которых касаются другие.

12. Запаситесь профилактическими салфетками и компактным антисептиком.

13. **Знайте!** Для сушки рук предпочтительнее бумажные полотенца или, как минимум, чистое тканевое полотенце. **Откажитесь от привычки трогать нос или касаться рта пальцами – лучше делать это тыльной стороной ладони.**

14. Помните, что люди, живущие с наркозависимостью или употребляющие наркотики – относятся к группе риска, т.к. в большинстве случаев имеют ряд сопутствующих заболеваний и сильно ослабленный иммунитет. **Следует помнить, что именно люди с ослабленной иммунной системой, заболеваниями легких и другими хроническими заболеваниями более подвержены риску заражения COVID-19.**

Пользуйтесь услугами Национальной горячей линии по вопросам наркозависимости и ЗПТ

0 800 507 727

Больше информации о том, как избежать заболевания на коронавирусную инфекцию, можно прочитать на официальном сайте [covid19.com.ua](https://www.covid19.com.ua)

