

SNIŽUJ RIZIKA!

PRŮVODCE BEZPEČNĚJŠÍM BRANÍM

SNIŽUJ RIZIKA!

Tento průvodce je určen výhradně lidem drogově závislým. Proto prosíme náhodné čtenáře, aby se nad ním nepohoršovali, neboť jeho obsahem pouze reagujeme na realitu drogové závislosti.

Tento průvodce může přispět k bezpečnějšímu injekčnímu užívání drog a pomoci snížit riziko přenosu virových onemocnění, a to i těm, kteří sice jehly nesdílejí, ale přesto se mohou nakazit.

Abys dobře chránil sebe i druhé, uvědom si, že k přenosu virových onemocnění stačí i velice malé množství krve. Například vše, čeho se dotkneš – lžičky, filtru, vody, ředitka, škrtdla, jehly, zapalovače, může přenášet infekci z osoby na osobu. A to od okamžiku, kdy začneš drogu rozdělovat, až do okamžiku, kdy si ji aplikuješ.

Sociální služby města Havířova
Centrum drogové pomoci

ZLATÁ PRAVIDLA:

1.
2.
3.

POUŽÍVEJ SVÉ VLASTNÍ NÁDOBÍČKO – STŘÍKAČKU, FILTR, VODU, ŠKRTIDLO...

Využij výměnného programu v kontaktním centru (Káčku) a terénním programu (Terénu) – vše je anonymní a zdarma, nebo si kup injekční sety v lékárně. Nádobíčko jiných lidí může obsahovat infekce.

O NÁDOBÍČKO SE NIKDY NEDĚL.

Nádobíčko je jen tvoje, nepůjčuje se!
Špinavé jehly, stříkačky nebo třeba voda mohou obsahovat virus HIV, žloutenky a další infekce přenosné krví.

POUŽIJ STŘÍKAČKU JEN JEDNOU.

Opatřit si čistou stříkačku dá daleko méně práce, než se léčit s nemocí jako AIDS nebo žloutenka.

4.

POUŽÍVEJ CO NEJMENŠÍ JEHLU.

Snížíš tím riziko poranění, zánětu a infekcí.

5.

POUŽÍVEJ STERILNÍ VODU.

Nepoužívej vodu z kaluže, záchodu či řeky. V nouzi použij z vodovodu, nejlépe převařenou, nebo koupenou balenou vodu bez bublinek (ne minerálku). Bacilům se výborně daří ve vodě, proto i tu měj vždy jen svou a nikdy nepoužívej cizí. Nikdy nepoužívej vodu, která obsahuje krev, a je jedno jestli tvoji, nebo kamaráda. **Sterilní vodu dostaneš v Káčku a Terénu.**

6.

POUŽÍVEJ DESINFEKCI [KONZELÍN].

Místo, kam si pícháš, otři před vpichem jedním tahem, snížíš tak možnost zanesení infekce do těla.
Po vpichu přilož na místo už jen buničinu – kdybys použil konzelnín, do vpichu by se dostala špína, kterou jsi předtím z kůže setřel, místo by více krvácelo a alkohol z konzelnín by se mohl dostat do žil, kterým přítomnost alkoholu nedělá dobře. Desinfekce dostaneš v Káčku a Terénu.

7.
8.
9.**POUŽÍVEJ FILTRY.**

Do žil by se neměly dostat žádné mechanické nečistoty, proto vše, co natahuješ do stříkačky, natahuj přes filtr.

Filtry jsou k dispozici v Káčku a Terénu.

POUŽÍVEJ KYSELINU CITRÓNOVOU NEBO ASKORBOVOU.

V případě, že bereš heroin, používej kyselinu, citrony a citronky obsahují různé plísně a chemikálie.

Je k dispozici v Káčku a Terénu.

PŘI POHLAVNÍM STYKU POUŽÍVEJ VŽDY KONDOMY.

Nejen při braní drog, ale i při nechráněném sexu můžeš dostat nemoci jako jsou AIDS, žloutenka, syfilis...

Kondomy jsou k dispozici v Káčku a Terénu.

10.

NEPÍCHEJ SI PŘES OBLEČENÍ.

11.

NEPÍCHEJ SI NIKDY DO MÍSTA, KTERÉ JE ZARUDLÉ NEBO JE V NĚM ABSCES.

Je tam hnis a bakterie, které by sis poslal dál do těla. S abscesy a záněty žil ti poradí pracovník pracovník Káčka nebo Terénu – dá ti buď mast nebo tě odešle k odbornému lékaři.

12.

PÍCHEJ JEN DO BEZPEČNÝCH ŽIL! ŽÍLY NA KRKU BY PRO TEBE MĚLY BÝT TABU.

Pravidelně střidej místa vpichu.

Nech si místo vpichu minimálně dva dny odpočinout. Starej se o žíly, každá neléčená infekce oslabuje tvoje, už tak oslabené, tělo. Jednou ho budeš potřebovat v pořádku, třeba až se rozhodneš ke změně, žít jinak. Proto používej masti na kultivaci žil. Dostaneš je v Káčku nebo Terénu a pracovníci ti řeknou, jaký typ masti je pro tebe vhodný.

13.

V NEJVYŠŠÍ NOUZI SI PÍCHNI DÁVKU DO STEHENNÍHO SVALU ČI POD KŮŽI. ŠŇUPÁNÍ JE BEZSPORU BEZPEČNĚJŠÍ NEŽ PÍCHÁNÍ DO ŽIL.

Pokud to jde, raději drogu šňupni, spolkní, nebo ji můžeš kouřit, je to rozhodně bezpečnější, než si ji píchat. Ale pozor, brčkem nebo trubičkou se můžeš poranit v nose, protože sliznice je při šňupání velmi citlivá.

14.

V PŘÍPADĚ, ŽE NECHCEŠ RISKOVAT INFEKČNÍ CHOROBU PŘENOSNOU KRVÍ, NEPŮJČUJ SI, A ANI NIKOMU NEPŮJČUJ SVOJE ŠŇUPÁTKO.

15.

NIKDY SI NEPÍCHEJ DO TEPNY!

Píchat si do tepny je nesmírně nebezpečné: Mohl bys ztratit mnoho krve! Mohl bys přijít o ruku nebo nohu!

NAPÍCHNUTÍ TEPNY POZNÁŠ:

Když ji zasáhneš, píst je silně tlačěn tlakem krve zpět. Když natáhneš zpět, krev je zpeněná a jasně červená.

CO DĚLAT, KDYŽ ZASÁHNEŠ TEPNU:

Vytáhni jehlu, zvedni končetinu, místo pevně stlač do té doby, než přijde pomoc, nebo alespoň na 10–15 minut, pokud i po té době bude z rány vytékat či tryskat krev, nebo jestliže máš obavy, obrať se na lékařskou službu první pomoci (tel.: 155).

Rychle, zpoždění by tě mohlo stát končetinu!

Pamatuj si, jsi-li na pochybách, vytáhni jehlu!

POUŽITÉ NÁDOBÍČKO JE NEBEZPEČNÁ VĚC, PROTO:

Nepoužívej jehlu nebo stříkačku více než jedenkrát.
Použité jehly odevzdej v Káčku nebo Terénu, kde za ně dostaneš čisté.

Pokud skutečně nemůžeš využít výměnný program v Káčku nebo Terénu, jehly spal, nebo je ulož do pevné nádoby a vyhoď do kontejneru.

Přesvědč se, že tvé nádobíčko nemůže být objeveno zvědavými dětmi, a že nemůže někoho nešťastnou náhodou píchnout.


PAMATUJ SI!

Pouliční drogy jsou zředěny čistými a mohou obsahovat nebezpečné příměsi!

Kouření a šňupání drog je mnohem bezpečnější než píchání!

Nikdy se o své nádobíčko s nikým neděl.
Nevíš, jestli předtím nesdělil nádobíčko s někým, kdo má třeba AIDS, žloutenku, nebo jiné infekční onemocnění!

Použité nádobíčko může rozšiřovat různé infekce, proto využij výměnného programu, který je, stejně jako všechny ostatní služby v Káčku a Terénu, zdarma a anonymní!



Pokud chceš využít výměnný program, potřebuješ mastičku na zánět, absces nebo špatné žíly, chceš si nechat udělat testy na infekční onemocnění, chceš se léčit, pomoci s vyřízením dokladů, hledáním bydlení, zaměstnání nebo s něčím poradit, obrať se na pracovníky Káčka nebo Terénu:

SOCIÁLNÍ SLUŽBY MĚSTA HAVÍŘOVA

CENTRUM DROGOVÉ POMOCI

Hřbitovní 12

736 01 Havířov–Šumbark

Tel.:/fax: 596 884 854, 602 715 805

e-mail: cdp@ssmh-havirov.cz

www.ssmh.cz

SNÍŽUJ RIZIKA!

Sociální služby města Havířova
Centrum drogové pomoci