

Groundswell

Out of homelessness



CORONAVIRUS (COVID-19)

Rady dla osób spożywających alkohol

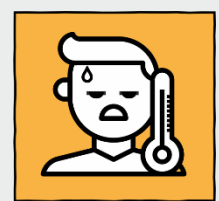
Ważna informacja - wizyty lekarskie, apteki i recepty

- **Wizyty lekarskie:** Wizyty w przychodniach i szpitalach są teraz przeprowadzane w wielu przypadkach przez **telefon lub wideorozmowę**.
- **Wizyty w aptece:** Częste wizyty w aptece mogą zwiększyć ryzyko zarażenia się lub przeniesienia wirusa COVID-19, jest duże prawdopodobieństwo, że przychodnie i apteki będą przepelnione.
- **Nie mogą lub nie chcą iść do apteki:** skontaktuj się z apteką lub przychodnią lekarską, tam powinni Ci pomóc. Apteka lub lekarz w drodze odpowiedniego procesu mogą się zgodzić, żeby inna osoba odebrała Twoje lekarstwa.
- **Jeśli źle się czujesz i nie możesz odebrać lekarstw:** Poinformuj innych tak szybko, jak to możliwe - poproś znajomych lub kogoś z rodziny jeśli jest taka potrzeba. Jeśli to pilne, zadzwoń na NHS 111, gdzie możesz opowiedzieć o swoich objawach (pamiętaj, że dodzwonienie się może zająć więcej czasu niż normalnie), a w nagłym przypadku zadzwoń na 999.

Objawy COVID-19 to podwyższona temperatura, nowy męczący kaszel i utrata lub zmiana zmysłu zapachu lub smaku.

Osoby, które **spożywają duże ilości alkoholu** i mają **osłabiony układ odpornościowy** lub **problemy zdrowotne** mogą być **bardziej podatne** na działanie wirusa.

Co możesz zrobić by chronić siebie i innych? Dowiedz się czytając ten



Wersja 2: Informacje zawarte w tym dokumencie są aktualne na dzień **20/05/2020**.

Otrzymywanie pomocy

- Szukaj porady u pracownika socjalnego lub pracownika ośrodka.
 - Skontaktuj się z przychodnią lekarską (GP), gdzie możesz otrzymać pomoc na miejscu, lub zostaniesz skierowana/y do lokalnego ośrodka pomocy alkoholowej
 - **Bądź szczerą/szczery co do ilości spożywanego alkoholu i własnych potrzeb** - te informacje są ważne dla Twojego zdrowia i bezpieczeństwa
 - Jest wiele **group online, forum i numerów telefonicznych**, gdzie możesz otrzymać pomoc i informacje
- **We Are With You:** www.wearewithyou.org.uk/help-and-advice/
- **Smart Recovery:** www.smartrecovery.org.uk/online-meetings/
- **Alcoholics Anonymous:** 0800 9177 650



Jeśli potrzebujesz porozmawiać z kimś natychmiast, zadzwoń do Samarytan na 116 123 lub wyślij email na jo@samaritans.org

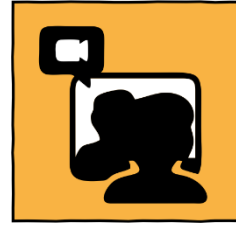




Bezpieczeństwo własne i zmniejszanie ryzyka COVID-19

Zdrowie psychiczne i fizyczne a COVID-19

- Dla osób uzależnionych od alkoholu lub wychodzących z uzależnienia ten czas może być szczególnie trudny
- Staraj się **dbać o swoje zdrowie fizyczne i psychiczne** - utrzymuj regularny tryb snu, znajdź swoją codzienną rutynę, pij wodę, odżywiaj się zdrowo, ćwicz i staraj się rozmawiać ze znajomymi lub rodziną (telefonicznie lub online)
- Jeśli bierzesz przepisane lekarstwa, zażywaj je według zaleceń



Alkohol a sen

- Być może alkohol pomaga Ci zasnąć, ale uważaj - taki sen może nie pozwolić Ci na prawdziwy odpoczynek

Narkotyki i alkohol

- **Mieszanie alkoholu i narkotyków jest niebezpieczne**, szczególnie jeśli zażywasz opiaty

Gospodarowanie zapasami

- Staraj się **gospodarować zapasami rozsądnie** i nie pić więcej niż normalnie
- Pij z przerwami
- **Nie pij produktów zawierających alkohol**, które nie są przeznaczone do spożycia (np. żelu antybakteryjnego ani środków czystości). Spożycie ich może skończyć się śmiercią lub poważnym uszczerbkiem na zdrowiu.

Higiena

- Nie dziel się tymi samymi butelkami, puszkami, szklankami, papierosami/niedopałkami z innymi osobami
- **Wycieraj** butelki i puszki środkami czystości na bazie alkoholu (wirus COVID-19 zabija ją środki z minimalną 60% zawartością alkoholu). Jeśli nie masz dostępu do środków czystości, zapytaj o nie pracowników socjalnych (np. support lub outreach workera)
- **Myj ręce** ciepłą wodą z mydłem przez co najmniej 20 sekund przed i po kontakcie z innymi osobami, wymianą pieniędzy lub dotykaniem opakowań.

Kontroluj ilość alkoholu jaką spożywasz

- Regularne kontrolowanie własnego spożycia alkoholu **pomoże Ci zauważyć czy pijesz więcej, czy mniej**. Te informacje mogą być też ważne dla pracowników medycznych lub socjalnych, którzy wtedy będą mogli pomóc Ci w najbardziej odpowiedni dla Ciebie sposób.
- Jeśli zazwyczaj pijesz ze szklanki, używaj za każdym razem tej samej, aby lepiej odmierzyć ilość.

Jeśli chcesz zmniejszyć spożycie lub przestać spożywać alkohol

- Jeśli chcesz przestać spożywać alkohol najlepiej najpierw **poszukaj porady u specjalisty** - nagłe zaprzestanie może być niebezpieczne.
- Postaraj się **zapisywać jakie ilości wypijasz**, ponieważ te informacje będą przydatne dla Twojego pracownika socjalnego.

Jeśli zmniejszasz spożycie alkoholu

- Jeśli zmniejszasz spożycie alkoholu, poszukaj porady u lekarza lub specjalisty od uzależnień.

Alkoholowy zespół odstawienny

- Objawy COVID-19 mogą być podobne do objawów alkoholowego zespołu odstawiennego (np. gorączka, objawy grypowe, nudności, itd.)
- Jeśli Twoje symptomy są poważne, np. dezorientacja, drgawki lub palpacje serca, dzwoń natychmiast na 999.
- Zdobywanie alkoholu może być utrudnione w tym momencie, a to może spowodować **mimowolne odstawienie**.
- Miej **plan zapasowy**, jeśli to możliwe, i upewnij się, że masz zapewniony dostęp do lekarstw, jedzenia, napojów i ewentualnej pomocy - **poradź się specjalisty** w razie wątpliwości.