

Groundswell

Out of homelessness



CORONAVIRUS (COVID-19)

Rady dla osób zażywających narkotyki

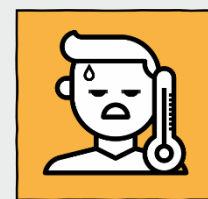
Porady ogólne

- **Bądź przygotowana/y na to, że ośrodki pomocy mogą zmienić sposób funkcjonowania i przejść online** (np. centrum wymiany igieł, pomoc narkotykowa lub programy odwykowe). **Jeśli nie masz telefonu**, poinformuj o tym ośrodek - mogą Ci tam udostępnić telefon.
- Pamiętaj, że osoby w obniżoną odpornością, chorobami płuc i innymi dolegliwościami są w grupie zwiększonego ryzyka COVID-19. Stosując się do porad zawartych w tym poradniku, zwiększasz własne bezpieczeństwo, a zarazem pomagasz tym osobom pozostać bezpiecznymi.
- Teraz może być dobry czas na rozważenie opcji odwyku, ale pamiętaj żeby najpierw skontaktować się ze specjalistą. Tu mogą Ci pomóc:
 - <https://smartrecovery.org.uk/>: spotkania odwykowe online i serwis telefoniczny
 - www.wearewithyou.org.uk: serwis, gdzie można porozmawiać o problemach z narkotykami i alkoholem
 - <https://ukna.org/> spotkania odwykowe online i linia pomocy Tel: 0300 999 1212

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

Osoby, które **zażywają narkotyki** 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.**

Gdzie otrzymać pomoc?

- Jeśli przebywasz w hotelu, hostelu lub mieszkaniu wspomaganym (supported accommodation), **zapytaj pracownika socjalnego (support workera lub drugs workera) o radę.**
- Jeśli sypiasz na ulicy, porozmawiaj z **pracownikiem socjalnym (outreach workerem)** lub pracownikiem ośrodka, do którego masz dostęp.
- Skontaktuj się sama/sam z lokalnym ośrodkiem pomocy narkotykowej (adres lokalnego ośrodka możesz znaleźć odwiedzając stronę Talk To Frank (Porozmawiaj z Frankiem): www.talktofrank.com)



www.groundswell.org.uk
@ItsGroundswell



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 przenoszenia wirusa COVID-19, jest duże prawdopodobieństwo, że przychodnie i apteki będą przepełnione. Osoba wypisująca receptę może zdecydować o zmianie częstotliwości z jaką lek jest wydawany - z dziennej na mniej regularną, może to również dotyczyć leków kontrolowanych.
- **Jestem na programie zmniejszania dawek:** radzi się, aby zatrzymać program na jakiś czas, ponieważ wizyty w ośrodkach pomocy mogą być ograniczone.
- **Odbieranie recepty:** recepty będą wciąż wysyłane do Twojej apteki. Możesz odbierać przepisane lekarstwa bez zmian, zachowując aktualne zasady dystansu socjalnego - pamiętaj, że apteki mogą być bardziej przepełnione niż zwykle. Aptekarz powiadomi Cię o jakichkolwiek zmianach w dostarczeniu Twojego leku.
- **Nie mogę lub nie chcę 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 nie masz przepisanych leków, a uważasz, że powinnaś/powinieneś:** skontaktuj się z przychodnią lekarską (GP) i zapytaj o konsultację; według obecnych danych, czas oczekiwania powinien być krótszy niż normalnie.
- **Jeśli zażywasz opiaty i chcesz przestać:** leki zastępcze, takie jak Methadone lub Buprenorphine, są dostępne - zapytaj specjalistę o poradę.
- **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.

Bezpieczeństwo własne i zmniejszanie ryzyka COVID-19

PAMIĘTAJ: mieszanie narkotyków jest niebezpieczne, szczególnie przy jednoczesnym spożyciu alkoholu.

Gospodarowanie zapasami

- Upewnij się, że masz **wystarczającą ilość strzykawkę i innych przyrządów do wstrzykiwania** na co najmniej dwa tygodnie; sprawdź, czy możesz je dostać w większej ilości osobiście lub drogą pocztową.
- Staraj się **gospodarować zapasami rozsądnie** i nie zażywać więcej niż normalnie, COVID-19 zaburzył również rynek narkotyków.
- Pamiętaj, że zakup i sprzedaż narkotyków są nielegalne i wciąż grozi za nie ryzyko aresztu.

Higiena

- Nie dziel się fajkami, bongami, lufkami, elektronicznymi papierosami, papierosami/niedopałkami lub skrętami, rurkami do nosa ani przyrządami do wstrzykiwania.
- **Wycieraj** butelki i puszki środkami czystości na bazie alkoholu (wirus COVID-19 zabijają środki z minimalną 60% zawartością alkoholu). Jeśli nie masz dostępu do środków czystości, zapytaj o nie pracowników socjalnych (np. support lub outreach workera)
- **Nie wkładaj pakietów z narkotykami do ust, pochwy i odbytu.** Jeśli musisz przetransportować je w środku ciała, wyczyść je dokładnie środkiem czystości na bazie alkoholu przed i po transporcie.
- **Myj ręce** ciepłą wodą z mydłem przez co najmniej 20 sekund przed i po kontakcie z innymi osobami, wymianą pieniędzy lub dotykiem opakowań.
- **Przygotowuj swoje narkotyki osobiście;** nie dotykaj przyrządów ani narkotyków należących do innych osób, ani nie pozwalaj innym dotykać swoich.

Odwyk

- Objawy COVID-19 mogą być podobne do objawów odwyku narkotykowego (np. gorączka, objawy grypowe, nudności, itd.)
- Zdobywanie narkotyków może być utrudnione w tym momencie, a to może spowodować **mimowolny odwyk.**
- 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.