

# Groundswell

Out of homelessness



## CORONAVIRUS (COVID-19)

### Sfaturi pentru consumatorii de alcool

#### Informații importante despre programări, farmacii și rețete

- **Programările medicale** la medical de families au la spital se fac acum **online** sau prin **telefon**.
- **Vizitele la farmacie:** Cu cât mergeți mai des la farmacie, cu atât crește riscul de a lua sau răspândi COVID-19. În plus, e probabil să fie aglomerat și cozi lungi.
- **Nu pot sau nu doresc să mă deplasez la farmacie:** luați legătura cu centrul de servicii pe care îl folosiți sau cu medicul de familie, ei vă pot ajuta. Emițătorul de rețete poate fi de acord să vă ridice altcineva medicamentele, dar există un proces specific prin care să stabilească asta.
- **Dacă nu vă simțiți bine și nu aveți acces la tratament:** anunțați pe cineva cât mai curând. Dacă e nevoie, rugați un prieten sau un membru al familie să sune pentru dvs. Dacă este o problemă, sunați la NHS la 111 și explicați-le simptomele (să aveți în vedere că linia este mai ocupată ca de obicei) sau, doar în cazul unei urgențe, sunați la 999.

Simptomele COVID-19 sunt: febră mare; o tuse nouă continuă și pierderea sau alterarea gustului sau mirosului.

Consumatorii de **alcool**, persoanele cu **sistemul imunitar slăbit** sau cu **alte boli** pot fi mai **vulnerabili**.

Cum vă puteți proteja pe voi și familia voastră? Citiți acest ghid pentru a afla.



**Versiunea 2:** Informația din acest document este în vigoare de la **21/05/2020**

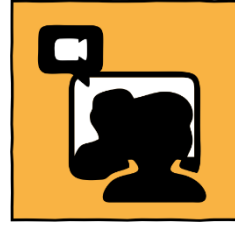
#### De unde pot găsi ajutor

- Cereți sfatul unui membru al personalului sau al unui asistent social.
- **Luați legătura cu medicul de familie**, vă poate oferi ajutor la clinică sau vă poate face trimitere la un centru local specializat.
- **Fiți sinceri** în legătură cu cantitatea și nevoile de consum – aceste informații sunt importante pentru siguranța și sănătatea dvs.
- **Sunt multe grupuri și platforme online** unde puteți găsi ajutor:   
**We Are With You:**  
[www.wearewithyou.org.uk/help-and-advice/](http://www.wearewithyou.org.uk/help-and-advice/)  
**Smart Recovery:**  
[www.smartrecovery.org.uk/online-meetings/](http://www.smartrecovery.org.uk/online-meetings/)  
**Recovery:** 0203 5530 324  
**Alcoholics Anonymous:** 0800 9177 650

Dacă simțiți nevoia să vorbiți cu cineva, sunați urgent la Samaritans la numărul: 116 123 sau trimiteți email la [jo@samaritans.org](mailto:jo@samaritans.org)



## Reducerea riscurilor asociate consumului de alcool



### Sănătatea fizică, mentală și COVID-19

- Este probabil o perioadă dificilă pentru persoanele dependente de alcool sau cele în recuperare
- Încercați să **aveți grijă de sănătatea fizică și mentală**: țineți-vă de un program de **somn regulat**, găsiți o **rutină zilnică**, beți apă, mâncați bine, faceți mișcare și încercați să **vorbiți cu prietenii sau familia**, la telefon sau online.
- Dacă aveți prescris tratament, luați-l așa cum v-a fost dat.

### Alcoolul și somnul

- Poate că alcoolul vă ajută să adormiți, însă nu va fi un somn odihnitor.

### Drogurile și alcoolul

- Este **periculos să combinați drogurile cu alcool**, în special dacă consumați droguri opioide.

### Gestionarea proviziilor

- Încercați să vă raționalizați consumul și să nu beți mai mult ca de obicei.
- Încercați să beți o cantitate în mai multe reprize
- **Nu consumați produse pe bază de alcool** care nu sunt destinate consumului uman (de exemplu dezinfectant de mâini sau produse de curățenie). Consumul acestora vă poate ucide sau vă poate afecta grav sănătatea

### Igiena

- **Nu folosiți la comun** cu alții sticle, cutii, pahare sau țigări
- **Ștergeți sticlele și cutiile** cu produse pe bază de alcool (o concentrație de alcool de minimum 60% omoară virusul COVID-19). Dacă nu aveți produse de curățenie, rugați personalul (de exemplu asistentul social) și poate vă pot furniza.
- **Spălați-vă mâinile 20 de secunde cu apă fierbinte și săpun** după ce veniți în contact cu oameni, bani sau ambalaje.

### Monitorizați consumul de alcool

- **Dacă vă monitorizați consumul de alcool**, vă poate ajuta să vă dați seama dacă beți mai puțin sau mai mult. Această informație îi poate ajuta pe asistenții sociali și pe specialiștii în sănătate să vă dea exact ajutorul de care aveți nevoie.
- **Dacă beți cu paharul**, măsurați-vă băutura în același pahar de fiecare dată.

### Dacă vreți să reduceți sau să opriți consumul de alcool

- Dacă vreți să vă opriți din a bea, **cereți ajutorul unui specialist** înainte – poate fi periculos să vă opriți brusc.
- Încercați să **notați în scris cât beți**, pentru că este o informație de ajutor pentru asistentul social.

### Plan de reducere

- Dacă sunteți pe parcursul unui plan de reducere a cantității, contactați un specialist în sănătate sau în adicții și întrebați-i care e cea mai bună abordare pe parcursul epidemiei COVID-19.

### Sevraj

- Simptomele COVID-19 sunt asemănătoare sevrajului de alcool (febră, simptome de gripă, greață etc.)
- Dacă aveți simptome severe, precum confuzie, convulsii sau tahicardie, sunați imediat la 999
- Este limitat accesul la alcool, ceea ce poate cauza **sevraj involuntar**.
- Dacă puteți, faceți un **plan de rezervă** și asigurați-vă ca aveți acces la medicamente, alimente, băuturi și sisteme de suport – **solicitați ajutorul unui specialist**.