

Groundswell

Out of homelessness



CORONAVIRUS (COVID-19)

Sfaturi pentru consumatorii de droguri

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

Consumatorii de droguri, 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**

Sugestii generale

- **Pregătiți-vă pentru schimbări în modul de funcționare a serviciilor de asistență și trecerea lor online** (de exemplu schimbul de ace, tratamentele medicale și programele de detoxifiere). Dacă nu aveți telefon, informați-vă furnizorii și poate vă ajută să găsiți unul.
- Țineți minte că oamenii cu sistem imunitar slăbit, boli de plămâni și alte afecțiuni au risc mai mare de a contracta COVID-19. Ajutați-i să fie în siguranță având grijă de voi înșivă, urmând sugestiile din acest ghid.
- Poate că acum este momentul să luați în considerare renunțarea la droguri, însă asigurați-vă înainte de orice că urmați sfatul unui specialist. Puteți găsi ajutor aici:
 - <https://smartrecovery.org.uk/>: întâlniri online și serviciu de call-back
 - www.wearewithyou.org.uk: vorbiți online cu specialiști în droguri și consum de alcool
 - <https://ukna.org/>: întâlniri online și Helpline Tel: 0300 999 1212

Unde pot găsi ajutor?

- Dacă locuiți într-un hotel, hostel sau altă formă de locuință socială, cereți **sfatul unui asistent social, membru al personalului sau lucrător în consumul de droguri**.
- Dacă dormiți pe stradă, vorbiți cu un asistent social sau cu un reprezentant al centrului de asistență pe care îl folosiți.
- Luați legătura cu un centru de asistență pentru consumatorii de droguri local (găsiți o listă a centrelor locale pe site-ul Talk to Frank: www.talktofrank.com)



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. **Cel care emite rețeta vă poate muta de la rețete zilnice la un plan de rețete mai rare, ceea ce poate fi și cazul dozelor sub supraveghere – decizia este a celui care vă prescrie rețeta.**
- **În cazul celor care urmează un plan de reducere a dozei:** Ar fi bine să suspendați deocamdată planul de reducere, pentru că deplasarea la serviciul care vă supraveghează va fi îngreunată.
- **Ridicarea medicamentelor:** Rețeta va fi trimisă farmaciei ca de obicei. Vă puteți deplasa la farmacie, urmând regulile de distanțare socială ale guvernului și având în vedere că la farmacie poate fi mai aglomerat ca de obicei. Farmacistul vă va informa dacă intervin schimbări la furnizorii medicamentelor pe care le luați.
- **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 aveți rețetă, dar vă trebuie:** luați legătura cu medicul de familie sau cu centrul care vă stabilește tratamentul și solicitați o evaluare; se raportează că timpul de așteptare este mai scurt ca de obicei
- **Dacă consumați droguri opioide și vreți să le opriți:** sunt disponibile tratamente substitutive cu metadonă sau buprenorfină – urmați sfatul unui profesionist.
- **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.

Reducerea riscurilor asociate consumului de droguri pe parcursul COVID-19

IMPORTANT: este foarte periculos să amestecați drogurile, mai ales combinate cu consumul de alcool.

Dozarea

- Asigurați-vă ca aveți **suficiente seringi și ace** să vă ajungă în jur de două săptămâni. Întrebați furnizorul dacă vă poate aduce sau trimite prin poștă mai multe odată.
- Încercați să **raționalizați dozele** și să nu consumați mai mult ca de obicei – piața drogurilor este afectată de COVID-19.
- Vă reamintim că este ilegal să cumpărați și să vindeți droguri și este o contravenție care se poate solda cu închisoarea.

Igiena

- **Nu folosiți la comun** țigări, pipe, țigări electronice, tuburi nazale sau seringi.
- **Ștergeți pachetele** 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).
- **Nu introduceți doza de consum în gură, vagin sau anus.** Dacă aveți nevoie să o introduceți în corp, dezinfecțați pliculețul cu produse pe bază de alcool înainte și după.
- **Spălați-vă mâinile 20 de secunde cu apă și săpun** după ce veniți în contact cu oameni, bani sau preluați drogurile.
- **Pregătiți-vă singuri drogurile:** nu-i lăsați pe alții să vină în contact cu echipamentul dvs și viceversa.

Sevraj

- Simptomele COVID-19 sunt asemănătoare sevrajului (febră, tuse, temperatură)
- Este limitat accesul la doze, 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**.