

REDUCCIÓ DE DANYS EN CONTEXT DE LA COVID-19

A continuació us oferim uns consells pràctics enfocats a un consum segur davant la pandèmia de la COVID-19. Esperem que us siguin d'ajuda.

El coronavirus es transmet principalment per les gotes respiratòries de més de 5 micres i pel contacte directe amb les secrecions de les persones infectades. També es podria transmetre per aerosols.

Les precaucions adequades per al maneig i prevenció de la infecció pel coronavirus inclouen les precaucions estàndard, precaucions de contacte, precaucions de transmissió per gotes i extremar les mesures d'higiene.

Cuideu la vostra alimentació perquè sigui variada amb vitamines.

Mesures genèriques

Per prevenir el virus, cal que apliqueu les mesures genèriques de protecció davant de qualsevol malaltia respiratòria, però és important extremar les mesures d'higiene:

- Renteu-vos les mans amb freqüència (dits, palmes i dors de les mans, polzes, i després tanqueu l'aixeta amb un mocador net).
- Renteu-vos les mans freqüentment (amb aigua i sabó i amb solucions alcoholiques), especialment després del contacte directe amb persones malaltes o el seu entorn, però si esteu en tractament amb antabús (disulfiram) opteu per l'ús d'aigua amb sabó per evitar reaccions adverses.
- En el moment d'esternudar, tapeu-vos la boca i el nas amb mocadors d'un sol ús o amb la cara interna del colze i renteu-vos les mans de seguida.
- Eviteu el contacte proper (almenys distància de dos metres) amb persones que pateixen infeccions respiratòries agudes i presenten tos, esternuts o expectoracions, i no hi compartiu pertinences personals.
- Eviteu compartir menjar i estris (coberts, gots, tovallons, mocadors, etc.) i altres objectes sense netejar-los degudament.

No queda clar si es pot transmetre a través de les mascotes, però si en teniu és important extreure les mesures d'higiene, netejar les potetes en arribar a casa.

Si opteu per una estratègia de reducció de danys

Consulteu algun **manual d'autoajuda** per mirar de controlar la vostra addicció, com el Manual d'Estratègies de l'OMS.

https://www.who.int/substance_abuse/activities/assist_selfhelp_spanish.pdf

Preveieu que us serà difícil aconseguir la substància o tenir comportaments no disponibles en línia?

- Consumiu la mínima quantitat possible (també de les conductes a les quals tingueu addicció) per poder fer front a les vostres responsabilitats (laborals, familiars, etc.) i tenir una bona convivència amb qui conviu!
- Consumiu només en determinats moments del dia, si és possible a les tardes i **eviteu fer-ho abans d'anar a dormir** atès que poden induir a l'insomni i interferir en el vostre descans.
- Eviteu els consums intensius (grans quantitats en petits períodes de temps), redueixen la vostra capacitat de resposta.
- No abuseu de l'alcohol (disponible als establiments alimentaris), cànnabis (accessible per a aquells que en cultiven) ni d'hipnosedants (prescrits o no) que pugueu tenir a mà en aquest període.
- No consumiu davant dels vostres fills/es o les persones que hi conviu. Consulteu aquestes recomanacions.
- Si fumeu tabac, cànnabis, etc. feu-ho en un lloc exterior o molt ben ventilat. **Recordeu que l'exposició passiva és molt perjudicial.**
- Guardeu la substància en un lloc segur fora de l'abast dels vostres fills/es o persones a càrrec.
- Per evitar contagis, netegeu molt bé els contenidors i estris (sobretot el d'esnifar i inhalar) que utilitzeu per consumir, i no els compartiu.
- Si les ganes de consumir van a més i necessiteu qualsevol ajuda relacionada amb el consum, contacteu amb el vostre CAS o UJP, o el que estigui més a prop del vostre domicili.

- En cas d'intoxicació, **truqueu al 061 Salut Respon o al 112.**
- Per a més informació, consulteu les Consideracions complementàries a la protecció davant de la infecció per la COVID-19 per a persones usuàries de drogues.

Consulteu: Recomanacions per a un confinament saludable per a persones que tenen una addicció i per a les que les envolten (<https://canalsalut.gencat.cat>).

Mesures específiques

Si consumeixes opiàcis, recorda:

- Procura portar sempre el teu *kit* de naloxona.
- Si consumeixes en un lloc privat, procura no fer-ho sol i mantingues mínim 1.5 m de distància de la resta de persones.
- Si has canviat de proveïdor, consumeix la dosi de manera fraccionada, la puresa pot haver variat.
- Procura no utilitzar benzodiazepines ni alcohol junt amb opiàcis.
- Recorda que si pateixes una infecció respiratòria, el consum és més perillós i hi ha més risc de sobredosi.
- No comparteixis xeringa, la xarxa PIX segueix funcionant sense problema.

Si preneu alcohol, recordeu:

- Eviteu consumir tot el dia o fer consums elevats en poc temps.
- Posposeu al màxim el moment d'iniciar el consum, si pot ser fins a l'hora de dinar.
- Acompanyeu el consum o el beure amb menjar.
- Poseu-vos un límit de consum, porteu el recompte de les begudes que preneu, perdre'n el compte sovint vol dir passar-se de la ratlla.
- Beu a poc a poc i assaborint la beguda. Com més de pressa es pren, més probabilitats

de beure'n més quantitat.

- Intercaleu les begudes amb alcohol amb begudes sense alcohol.
- La barreja d'alcohol i drogues incrementen i potencien els efectes i els riscos.
- Feu pauses i espaieu-ne el consum.

Si teniu relacions sexuals:

- Si tens relacions sexuals, evita els petons i intenta garantir l'ús del preservatiu. Si l'altra persona té símptomes compatibles amb la COVID-19, evita relacions fins a descartar si és o no positiva.

Si teniu síndrome d'abstinència

Comenta-ho amb les persones que conviuen amb tu i truca al CAS.

Si és una situació d'urgència truca al 061 o 112 o Línia verda 900 900 540.

Continueu amb la vostra pauta de medicació:

La farmàcia us donarà els vostres medicaments prescrits a la recepta mèdica.

La Metadona es dispensarà al CAS presencialment, però treballarem activament perquè els desplaçaments siguin els menys possibles.

Truqueu al CAS per a qualsevol dubte.

Planifiqueu un pla d'urgència amb el CAS:

Truca al CAS, parla de la situació en la qual et trobes amb els teus referents.

Si el CAS no està obert, truca al 061 o 112 o Línia verda 900 900 540

Adreces i telèfons d'interès

- Si creus que durant aquest temps necessites ajuda o orientació respecte al teu consum o bé el consum d'algú del teu entorn, pots posar-te en contacte amb el servei d'orientació sobre drogodependències: **Línia Verda 900 900 540**

- Si creus que pots ser positiu de la Covid-19, truca al **061**.
- Si tens una **emergència** mèdica o presencies una sobredosi: truca al **112**

A continuació us adjuntem uns enllaços informatius:

https://canalsalut.gencat.cat/web/.content/_A-Z/C/coronavirus-2019-ncov/material-divulgatiu/drogodependencies-consell-especifics-usuaris.pdf

http://salutpublica.gencat.cat/ca/publicacions_formacio_i_recerca/publicacions/COVID-19/Drogodependencies/