

4. След инжектирането

- След като извадиш иглата от вената, използвай сух тампон/чиста хартия (не използвай пръст, защото с мръсните пръсти или използвани кърпички лесно се пренасят микроби), с който натисни инжектираното място. Това помага да се предпазиш от образуването на синини.
- След това не избърсвай инжектираното място със спиртна кърпичка (тя пречи на кръвта да се съсери и продължителното кървене води до повече контузии, инфекции и забавя зарастването) и не го лижи (слюнката може да причини сериозна инфекция).
- Когато кървенето спре, ефикасно е да се използва крем за вени (троксевазин, индовазин и т.н.) за намаляване на подутината и подпомагане на зарастването.
- И не забравяй, че е нужно да редуваш местата за инжектиране и от време на време да даваш почивка на вените си. Пуши, смъркай или дори яж дрогата си вместо да я инжектираш.

ПАЗИ СЕБЕ СИ

ВИНАГИ ИЗПОЛЗВАЙ ПРЕЗЕРВАТИВ

- Използването на презерватив за вагинален секс те предпазва от ХИВ, Хепатит В и С и други полово преносими инфекции и от забременяване.
- Използването на презервативи за анален секс предпазва от ХИВ, Хепатит В и С и други полово предавани инфекции.
- Използването на презервативи за орален секс те предпазва от ХИВ и полово преносими инфекции, които могат да се хванат чрез устата.

ГРИЖИ СЕ ЗА ТЯЛОТО СИ

- Ако имаш симптоми или болки, отиди на лекарски преглед.
- Не си предписвай сама лекарства; отиди на лекарски преглед, за да си сигурен/а, че лечението е правилно.
- Винаги довършвай всеки курс на лечение, предписан от лекар, в противен случай инфекцията може да се развие отново.
- Ходи на редовни лекарски прегледи, както и с случаите на небезопасен секс и/или скъсан презерватив.

TAMPEP

European Network for HIV/STI
Prevention and Health Promotion
Among Migrant Sex Workers



© Проект ТАМПЕП, 2005

С финансовата подкрепа на Европейската комисия
Програма на Генералната дирекция за здраве и защита на потребителите
на Европейската общност

TAMPEP International Foundation

Obioplein 4

1094 RB Amsterdam

The Netherlands

Tel: +31 20 692 6912

Fax: +31 20 608 0083

email: tampep@xs4all.nl

www.tampep.eu

BULGARIAN
Safer drug use

БЕЗОПАСНА
УПОТРЕБА
НА
НАРКОТИЦИ

За повече информация:



TAMPEP



➔ **Най-безопасно е да не се използват наркотици, но ако все пак го правиш, има начини да се намалят рисковете.**

➔ **В случай, че използваш наркотици, много важно е да си добре информиран/а за безопасната им употреба!**

Има различни рискове по отношение на употребата на наркотици, свързани с:

- вида наркотик, който употребяваш,
- начина, по който взимаш наркотици,
- средата, в която го правиш.

В този материал ще погледнем по-отблизо само това – **как да се намалят рисковете, свързани с начина, по който се взимат наркотици.**

Най-рисковият начин за взимане на наркотици е инжектирането. Гълтане, смъркане, пушене или вдишване на наркотици са по-безопасни от инжектирането, въпреки че не са съвсем без рискове.

Ако можем да направим йерархия на безопасната употреба на наркотици, като започнем с най-безопасния начин, тя би изглеждала така:

1. неупотреба на наркотици
2. гълтане
3. пушене
4. вдишване
5. смъркане
6. инжектиране.



Гълтане, пушене или вдишване

След гълтане, пушене или смъркане на наркотик, ефектите могат да се появят по късно, дори до един - два часа и може да бъдат по-силни, отколкото очакваш.

Смъркане

Има повече рискове:

- по-лесно е да предозираш (отколкото при гълтане или пушене);
- има риск от заразяване с Хепатит В и С и ХИВ при споделяне на личните принадлежности за смъркане с други хора.

СЪВЕТИ ЗА БЕЗОПАСНО СМЪРКАНЕ

- Винаги натрошавай кристалите/праха възможно най-fino, използвайки две чисти лъжици. Това ти позволява относително добър контрол и може да се получи фин прах.
- Не споделяй сламки или тръбички за смъркане, тъй като има риск от предаване на Хепатит С. Възможно е малки частици кръв да се обменят между хора, използващи обща тръбичка или сламка.
- Банкноти също не се препоръчват, тъй като са мръсни и също може да се пренесе кръв, както и със сламка или тръбичка.

Инжектиране

По-рисковано е, защото има по-голям шанс за:

- предозирание;
- инфекции като ХИВ/СПИН, Хепатит В и С и други, чрез споделяне на личните принадлежности за инжектиране;
- гнойни възпаления;
- кръвни съсиреци (тромбози); отравяне на кръвта (сепсис) и гангрена.

СЪВЕТИ ЗА БЕЗОПАСНО ИНЖЕКТИРАНЕ

Предпазване от предозирание

- Бъди сигурен/а точно какъв наркотик си инжектираш.
- Бъди наясно колко силен е наркотикът, който взимаш. Опитай стоката. Ако си била чиста за известно време (дори само две седмици!), или използваш нов дилър, първо си направи малка доза.
- Никога не се инжектирай сама или на място, където не може да бъдеш открит/а.
- Трябва да знаеш какво да направиш, ако някой вземе свръхдоза.

Предпазване от инфекции

1. Бъди сигурен/а, че принадлежностите ти са чисти

- Използвай само стерилни игли и спринцовки;
- Използвай своя собствена лъжица, филтър и вода (бутилирана вода или такава, която е вряла поне 5 минути)
- Не разменяй никоя част от принадлежностите си.

2. Преди инжектирането

- Измий си ръцете.
- Избери си място за инжектиране.
- Не забравяй, че е необходимо да редуваш местата за инжектиране, защото прекаленото използване на една вена ще я накара да колабира.
- Почисти мястото със спиртна кърпичка преди инжектирането или поне със сапун и вода.

3. Инжектиране

- Намери удобната за теб поза. Не забравяй, че е по-малко рисковано да друсаш в компанията на приятели, отколкото сам/а (особено в случай на свръхдоза).
- Използвай турникет да стегнеш вената, защото това може значително да улесни достъпа до вените и да намали размера на вредите, причинени от иглата.
- Почисти мястото с алкохолен тампон.
- За минимално увреждане на тъканта, спринцовката трябва да се постави под ъгъл 45 градуса, нагоре със скосената си страна. Винаги инжектирай по посока на потока на кръвта – към сърцето ти.
- Пробвай (дръпни буталото назад, докато кръвта навлезе в иглата), за да се увериш, че иглата е във вената
- Развържи турникета
- Инжектирай бавно

Опитай се да бъдеш чист/а, докато работиш, за да имаш повече контрол върху договарянето с клиент.