

4. Po vpíchnutí

- Po vytažení jehly ze žíly, vezměte suchý čistý papírový ubrousek a tlačte s ním na místo vpichu (nedělejte to pouze prstem, protože špinavé prsty a použité kapesníky mohou lehce předat infekci). Pomůže to proti vytvoření modřin.
- Neutírejte místo po vpichu kapesníkem namočeným v alkoholu (zabraňuje to srážení krve a prodloužené krvácení způsobuje více modřin, více infekcí a pomalejší hojení) a neolizujte ho (sliny mohou způsobit vážnou infekci).
- Když místo přestane krváčet, je dobré ho potřít „krémem na žíly“ (Aloe Vera, Vitamin E, atd.), protože snižuje otékání a pomáhá při hojení.
- Nezapomeňte, že je dobré čas od času měnit strany, aby si žíly mohly odpočinout. Kuřte, šňupejte nebo jezte své drogy místo vpichování.

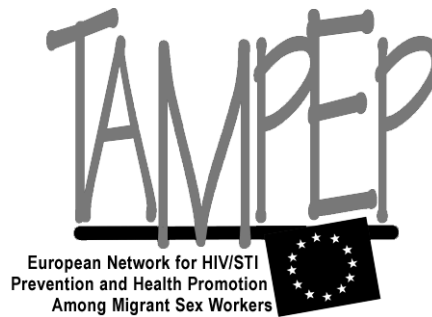
STAREJ SE O SVÉ BEZPEČÍ

VŽDY POŽÍVEJ KONDOM

- Používání kondomu při vaginálním sexu Vás ochrání před infekcí virem HIV, hepatitidou B a C a dalšími pohlavně přenosnými infekcemi.
- Používání kondomu při análním sexu Vás ochrání před infekcí virem HIV a hepatitidou (žloutenkou) B a C a dalšími pohlavně přenosnými infekcemi..
- Používání kondomu při orálním sexu vás ochrání před HIV a pohlavně přenosnými infekcemi, které se přenášejí (i) orálně.

STAREJ SE O SVÉ TĚLO

- Pokud máte výtok nebo některé z příznaků nebo bolesti, běžte na lékařské vyšetření.
- „Nepředepisujte“ si sama léky, a pro zajištění správné léčby se nechte lékařsky vyšetřit.
- Jakoukoliv léčbu vždy dokončete, podle pokynů lékaře, nebo se může stát, že se infekce vrátí.
- Chod' pravidelně na lékařské prohlídky nebo jdi hned, pokud jsi měla nechráněný sex nebo prasknul kondom.



© TAMPEP Projekt, 2005
S finanční podporou Evropské Komise
DG SANCO, Ochrana zdraví a zákazníka

TAMPEP International Foundation
Obiplein 4
1094 RB Amsterdam
The Netherlands
Tel: +31 20 692 6912
Fax: +31 20 608 0083
email: tampep@xs4all.nl
www.tampep.eu

Pro více informací:

CZECH
Safer Drug Use

BEZPEČNĚJŠÍ
UŽÍVÁNÍ
DROG



➔ nejlepší je drogy neužívat, ale pokud je užíváš, můžeš snížit rizika s tím spojená.

➔ Pokud užíváš drogy, je pro tebe velmi důležité, být informována o jejich bezpečnějším užívání.

Existují různá rizika spojená s užíváním drog. Vztahují se k tomu, :

- jakou drogu užíváš,
- jakým způsobem drogy užíváš,
- v jakém se při tom nacházíš prostředí.

V této příručce se budeme blíže zabývat pouze tím – jak snížit rizika, vztahující se ke způsobům užívání drog.

Nejriskantnější je drogu vpichovat. Spolknout, vyšňupat, vykourit nebo inhalovat drogu je bezpečnější, ale také existují rizika.

Pokud bychom mohli seřadit způsoby užívání drog od nejméně riskantní, vypadalo by to takhle:

1. neužívat žádné
2. polykat
3. kouřit
4. inhalovat
5. šňupat
6. vpichovat.



Polykání, kouření nebo inhalace

Jestli drogu spolkneš, vykouríš nebo inhaluješ, účinky se mohou dostavit o 1 nebo 2 hodiny později, a mohou být silnější než jste očekávala.

Šňupání

- je snadnější se tímto způsobem předávkovat (než když drogu polykáte nebo kouříte).
- Riziko infekce žloutenkami C, B a virem HIV vzniká, pokud používáte s někým dohromady šňupací „nádobíčko“ (nebo cokoliv na šňupání).

RADY PRO BEZPEČNĚJŠÍ ŠŇUPÁNÍ

- Vždy rozdrťte prášek/ krystalky na co nejjemnější, mezi dvěma čistými lžičkami. Jde to celkem snadno a získáte tak jemný prášek.
- Nepůjčujte si brčka nebo šňupací trubičky, protože je riziko, že se nakazíte žloutenkou C. Může na nich zůstat malé množství krve a tak dojít k přenosu infekce.
- Nedoporučuje se používat bankovky, protože jsou špinavé a také mohou být, stejně jako brčka a trubičky, od krve.

Vpichování

Je nejvíce nebezpečné, protože existuje mnohem větší riziko :

- předávkování;
- přenosu infekce HIV, Hepatitidy (žloutenky) B a C a jiných, skrze společné používání jehly a stříkačky;
- vytvoření abscesů;
- vytvoření krevních chuchvalců (trombóza); otravy krve a gangrény.

RADY PRO BEZPEČNĚJŠÍ VPICHOVÁNÍ

Jak se vyhnout předávkování

- Budte si jistá, že víte přesně jakou drogu si vpichujete.
- Budte si jistá, že víte jak je droga, kterou si chcete vpíchnout, silná. Vyzkoušejte ji. Pokud jste delší dobu čistá (stačí 2 týdny!), nebo když máte nového dealera, dejte si nejdřív malou dávku.
- Nebudte při tom nikdy sama, nebo na místě, kde by Vás nikdo nenašel.
- Měla byste vědět co dělat, když se předávkuje někdo jiný.

Jak zabránit infekci

1. Vaše „nádobíčko“ musí být čisté

- Používejte pouze sterilizované jehly a stříkačky;
- Používejte svou vlastní lžičku, filter a vodu (z lahve nebo obyčejnou, co se alespoň 5 minut vařila).
- Vaše „nádobíčko“ nikomu nepůjčuj.

2. Před vpíchnutím

- Umyjte si ruce.
- Vyberte si místo pro vpíchnutí drogy – měla byste vědět, která místa jsou bezpečná, a která ne.
- Nezapomeňte, že je nutné měnit strany, protože příliš časté vpichování do jedné žíly může způsobit její kolaps.
- Vyčistěte místo, kam budete drogu vpichovat, papírovým kapesníkem namočeným v alkoholu, nebo alespoň mýdlem a vodou.

3. Vpíchnutí drogy

- Pohodlně se posaďte. Nezapomeňte, že je bezpečnější, když jsou s Vámi Vaši přátelé, než když jste sama (obzvláště v případě předávkování).
- Stáhněte si pevně paži škrtdlem (páskem), protože nateklá žíla se snadněji hledá a zmenší se tak poranění tkání, které jehla způsobuje.
- Vyčistěte místo papírovým kapesníkem (nebo vatou) namočeným v alkoholu
- Aby poranění tkání bylo co nejmenší, vpíchněte jehlu do žíly pod úhlem asi 45 stupňů, seřiznutou stranou jehly nahoru. Vpichuj drogu vždy směrem, kterým proudí krev – směrem ke srdci.
- Táhněte za píst stříkačky, dokud do jehly nenateče krev, aby jste věděla, že je jehla v žíle.
- Rozvažte si škrtdlo!
- Pomalu vtláčujte drogu do žíly.

Zkus být při práci střízlivá, abys měla větší kontrolu při vyjednávání s klientem.