



SUGGERIMENTI PER LA RIDUZIONE DEL DANNO PER # COVID19:

(rivisto e aggiornato il 5/3/20)

1) NON CONDIVIDERE pipe, bong o joints, cannuce (per inalare / sniffare) e tutte le attrezzature per l'iniezione (compresa l'acqua sterilizzata). Questa rimane una buona pratica in ogni situazione di uso di sostanze, al di fuori della momentanea situazione di contagio legata al COVID 19, in particolar modo per cannuce, pippotti e materiale iniettivo!

2) Se hai i soldi e la possibilità, cerca di FARE SCORTA delle tue sostanze preferite prima che le cose peggiorino ulteriormente...

3) Se sei cliente di un programma di sostituzione (mantenimento / riduzione con metadone, eroina, suboxone / Bup, stimolanti, marijuana ecc.), e in particolare se hai una condizione che ti rende più vulnerabile alle infezioni, chiedi al tuo medico se puoi OTTENERE UNA PRESCRIZIONE O TAKE HOME FINO A 3 MESI (il che significa che non devi andare in farmacia o al servizio per ottenere nuove dosi). Inoltre, chiedi se puoi saltare gli appuntamenti col medico e il test delle urine per almeno tre mesi.

4) Se sei dipendente agli oppiacei e stai attualmente utilizzando il mercato illegale per ottenere la sostanza considera che POTRESTI ANDARE IN ASTINENZA nel caso i tuoi rivenditori si ammalinino o nel caso la disponibilità della sostanza venga meno. Cerca di trovare soluzioni alternative tramite un maggior numero di contatti, o la partecipazione ad un programma di sostituzione; assicurati inoltre di avere tutti i farmaci, scorte cibo e bevande necessari (soprattutto liquidi o snacks a base di proteine ed elettroliti) durante la disintossicazione involontaria (misure simili possono essere adottate da coloro che usano altre sostanze oltre agli oppiacei)

5) FAI SCORTA DI ATTREZZATURE / MATERIALI per il consumo (siringhe, etc.) sufficienti per almeno 3 - 4 settimane

6) PULISCI buste, palline e bags con salviettine / detergenti antibatterici a base di alcool (una concentrazione minima di alcool del 60% ha dimostrato di uccidere efficacemente il virus) dopo che il rivenditore te le passa o dopo che hai lasciato rivenditore (specialmente se il rivenditore ha l'abitudine di metterle in bocca; chiedigli se puo' cambiare questa abitudine durante questa epidemia - in caso contrario, fai attenzione a maneggiare le buste etc. e pulisci come indicato sopra). Ricorda che i lavaggi antibatterici non uccidono i virus ma possono essere meglio di niente, soprattutto se contengono alcool

7) EVITA DI IMBOSCARE BUSTE O PALLINE IN BOCCA, NELLA VAGINA O NELL'ANO. Se devi proprio farlo, pulisci vigorosamente con un detergente a base di alcool sia prima che dopo aver rimosso il tutto, e se hai usato la bocca usa un collutorio a base di alcool in seguito.

8) Lava le mani con sapone e acqua calda vigorosamente e per almeno 20 secondi (o più a lungo se puoi) ogni volta che entri in contatto con altri, dopo aver maneggiato i soldi e dopo aver ricevuto una busta o pallina. Le salviette di carta sono raccomandate o almeno un asciugamano pulito

9) PREPARA DA SOLO e assicurati di non maneggiare o toccare attrezzature / sostanze di altre persone e viceversa

10) Se hai sintomi o pensi che ti stai ammalando, NON ANDARE AL TUO PROGETTO DI RIDUZIONE DEL DANNO - CHIEDI CHE CONSEGNINO A DOMICILIO e digli che non stai bene in modo che possano prendere le precauzioni necessarie per la loro e la tua sicurezza (preparati all'eventualità di una chiusura temporanea di riduzione del danno e segui i passi 2 e 3 per mitigare eventuali problemi legati all'esaurimento delle forniture / attrezzature)

Ricorda che le persone con un sistema immunitario compromesso, malattie polmonari e altre condizioni preesistenti sono maggiormente a rischio di contrarre COVID19.

Sentiti libero di cambiare / aggiungere qualsiasi informazione rilevante per la tua zona e di condividere ampiamente. Speriamo che tutti possano affrontare questa tempesta di merda virale senza perdere nessuno dei membri della nostra comunità globale.

3 Marzo 2020