

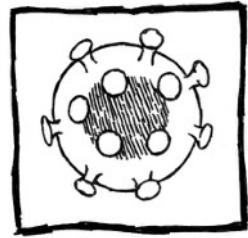
COVID-19:

Asesoría a personas que usan drogas



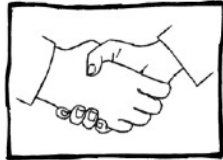
¡Podemos hacerlo!

Las personas que usan drogas han lidiado con virus graves antes. Este folleto proporciona información práctica que nos ayudará a gestionar nuestra salud y el uso de drogas durante la pandemia de COVID-19.



Sobre el COVID-19 (también conocido como Coronavirus)

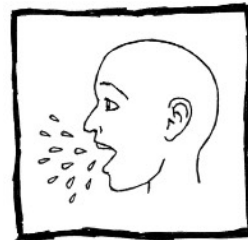
El COVID-19 se propaga con las personas que ya tienen el virus, a través de gotas expulsan por la nariz o la boca. El virus también puede permanecer vivo en las superficies y transmitirse cuando alguien toca la superficie y luego la



Precauciones para las personas que usan drogas

Si fumas drogas estarás en mayor riesgo (aunque hay que tener en cuenta que la inyección no siempre está libre de problemas). Si fumas tabaco (incluso si solo fumas cannabis) estás en mayor riesgo. Si tienes EPOC u otras afecciones pulmonares, podrías ser especialmente vulnerable.

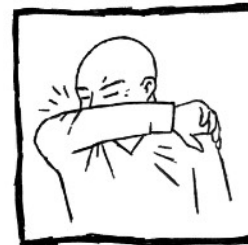
- Gotas con COVID-19 al toser o exhalar.
- Darse la mano y tocar superficies contaminadas.
- Manejo de paquetes de drogas que han estado en la boca de personas.
- Tocarse ojos, nariz y boca con las manos contaminadas.
- Compartir equipo / parafernalia de drogas, incluyendo porros, pipas, vaporizadores, canutos/ tubos de inhalación y equipos de inyección.



Síntomas

COVID-19 tiene los síntomas de una gripe o un resfriado muy fuerte:

- fiebre
- tos
- Falta de aliento / dificultad para respirar



Prevenir

• Higiene de manos:

- Lávate las manos con agua y jabón durante 20 segundos (canta *Cumpleaños Feliz* dos veces) cada vez que regreses a casa. Usa el lavamanos antes de abrir tus drogas o tocar la parafernalia para el consumo.
- Si no hay agua y jabón, lávate las manos con un desinfectante con al menos 60% de alcohol.
- Todavía vale la pena limpiarte las manos con una toallita con alcohol.

• Ten en cuenta la buena higiene respiratoria:

- Cúbrete la boca y la nariz con el brazo al toser o estornudar.
- Usa un pañuelo cuando tosas o estornudes y deséchalo inmediatamente después.

• No te ponga drogas en la boca, el ano o la vagina.

• No compartas parafernalia para el uso de drogas, particularmente material para fumar, esnifar e inyectar.

• Utiliza espacios limpios:

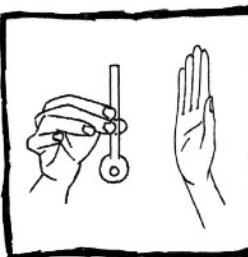
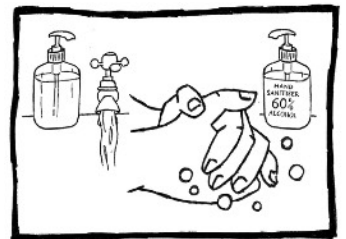
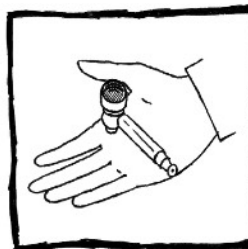
- Limpia los espacios de inyección antes y después de usar con un spray que contenga lejía o desinfectante.
- Desecha de forma segura la parafernalia utilizada en recipientes adecuados para objetos afilados o en botellas de agua de plástico transparente; no llenes más de 2/3 del total.

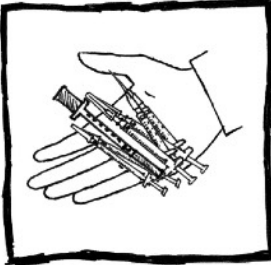
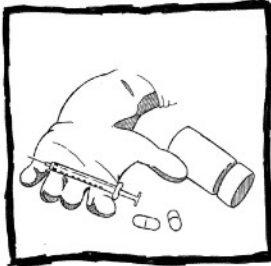
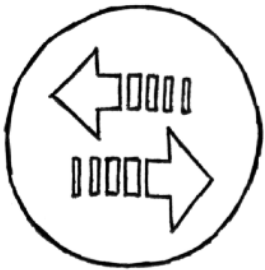
• Mantén la distancia física:

- Mantén 2 metros de las personas con las que no estás viviendo y/o con quién cumples confinamiento.

• Autoaislamiento:

- Si tienes síntomas o vives con alguien que ha sido diagnosticado, deberás quedarte en casa durante 14 días.





Preparar

• Aguja, jeringas y otro kit de inyección:

- Abastécete: asegúrate de tener suficiente equipo para 1 o 2 semanas para ti y tus pares cercanos/as.
- Planifica con tus servicios locales de reducción de daños cómo sostendrán el suministro de equipos de inyección estériles.

• Metadona y buprenorfina y otras formas de terapia de sustitución de opioides (TSO):

- Para evitar la abstinencia debido a la interrupción de la venta de drogas, ahora es el momento de volver a tomar la dosis adecuada de TSO. Deberá ser posible regresar a tratamientos o empezar nuevos, sin pruebas de orina o saliva.
- Los servicios de TSO deberían trasladar a todas las personas participantes, excepto a las más vulnerables, a un programa semanal "take-home". Solicita dosis semanales o mensuales para ti y tus pares durante este período excepcional.
- Asegúrate de guardar tus medicamentos fuera del alcance de las criaturas, en un armario, preferiblemente en una caja cerrada. La metadona y la buprenorfina jamás se deben almacenar en la nevera.
- Piensa en cómo vas a manejar tu dosis durante la semana para asegurarte de que no te quedas sin TSO.

• Manejo de sobredosis y acceso a naloxona:

- Debido a posibles alteraciones en la composición de las drogas que compras, asegúrate de que tu y tu comunidad tienen acceso a la naloxona.
- Ten cuidado con la mezcla de drogas y evita exagerar con heroína y otros opiáceos, benzodiazepinas, alcohol y otros depresores durante el confinamiento.

• Prepárate para una interrupción forzada de la venta:

- Será más difícil desplazarte con drogas y obtener dinero para comprarlas.
- Si puedes, asegúrate de tener drogas de respaldo u obtener algunos medicamentos opiáceos, por si no los puedes comprar.
- Planifica en cómo reaccionarías ante una desintoxicación forzada o una abstinencia completa si no puedes permitirte el lujo de obtener drogas ilegales o alcohol.

Respeto:

- Se paciente y agradece los servicios, aunque sean más lentos por limitar el número de entradas permitidas en los edificios en algunos momentos y que el personal usa máscaras y guantes. Esto permite mantener en funcionamiento los servicios esenciales.

Autosuficiencia y conexión social \ Solidaridad

- Conéctate con otros pares locales para ayudar a monitorear y gestionar la situación de las personas que usan drogas en tu área local. Los grupos de mensajes instantáneos de Signal son herramientas útiles de coordinación.
- Establece contactos y comparte estrategias de planificación y promoción con otras personas activistas consumidoras de drogas a través de:
- Grupo público de Facebook EuroNPUD: www.facebook.com/groups/euronpud
- Lista electrónica y foro de INPUD. Para unirse accede <https://www.inpud.net/en/get-involved>

Contacta con CATNPUD si necesitas jeringuillas y/o otro material para el consumo.
<http://catnpud.org/contacta/> tlf: 636335949

Manténgase en contacto con otros activistas consumidores de drogas de Catalunya en:
<https://www.facebook.com/CATNPUD>

Si eres mujer o persona de género disidente que usas drogas y quieres estar acompañada en temas de consumo o de violencia machista contáctanos a metzineres@metzineres.org o llama al +(34)93639398589 de 13h a 20h