***COVID-19: Tipy pro osoby, které užívají drogy***

*11. března 2020*

*Následující tipy byly sepsány pro informování komunity uživatelů drog na celém světě o důležitých postupech snížení škod, které je třeba aplikovat během současné pandemie COVID-19 ("koronavirus"). Prosím, sdílejte, šiřte a upravujte podle potřeby tak, aby vyhovovaly potřebám vaší komunity. A především zůstaňte v bezpečí a starejte se o sebe navzájem.*

*Mezinárodní organizace uživatelů drog (INPUD)*

1. **Nepůjčujte si (ani nepoužívejte dohromady)** dýmky, bongy, vaporizéry nebo jointy, šňupátka (pro inhalaci / šňupání) a veškeré pomůcky k injekční aplikaci (včetně sterilní vody).
2. **Opatřete si látky**, které užíváte, než se situace zhorší. Je možné očekávat výpadky v dodávkách.
3. **Pokud jste klientem substitučního programu** a Váš zdravotní stav Vás činí náchylnější k infekci, zeptejte se svého lékaře, zda můžete dostat dávku na delší období s sebou, abyste nemuseli tak často chodit do programu či do lékárny. Také se zeptejte, zda můžete omezit schůzky s personálem (sezení) či toxi vyšetření.
4. Pokud užíváte opioidy z černého trhu, **připravte se na možný výpadek**. Je možné si připravit záložní plány, zajistit zdroje, se kterými můžete počítat, naplánovat si zajištění lékařské pomoci (tj. zařazení do substitučního programu). Ujistěte se, že máte všechny potřebné léky, jídlo a pití (zejména tekutiny s bílkovinami a elektrolyty), které budete potřebovat v případě detoxikace od opioidů. (Obdobné kroky mohou podnikat i ti, kteří užívají jiné látky).
5. Mějte v zásobě **dostatek materiálu k bezpečnějšímu užívání drog**, nejlépe alespoň na 3-4 týdny. Je možné, že se situace ohledně pandemie *COVID-19* zhorší.
6. Po nákupu či vyzvednutí drog **otírejte obal**, ve kterém jsou drogy zabaleny, alkoholovou dezinfekcí. Někteří dodavatelé mají ve zvyku nosit balení drog v ústech, proto buďte při manipulaci s obaly opatrní. Používejte účinnou dezinfekci (efektivní je koncentrace alkoholu vyšší než 60%).
7. **Vyhněte se vkládání balení drog do úst, vaginy nebo konečníku**. Pokud musíte přenášet balení ve svém těle, před vložením a po vyjmutí balení pečlivě očistěte alkoholovou dezinfekcí.
8. **Umývejte si pečlivě ruce mýdlem** a teplou vodou po dobu nejméně 20 sekund pokaždé po setkání s jinými lidmi, po manipulaci s penězi nebo s balením drog. Papírový ručník je lepší než textilní, pokud není jiný než textilní, měl by být alespoň čistý.
9. **Připravujte si své drogy sami** a nenechte jiné lidi sahat na vaše nádobíčko a drogy. N**emanipulujte s nádobíčkem** **a drogami** **jiných lidí.**
10. **Pokud máte příznaky** nákazy koronavirem nebo máte pocit, že jste se mohli nakazit, nechoďte do káčka, ale zavolejte tam a sdělte, že se necítíte dobře a máte obavy z nákazy. Pracovníci se tak mohou lépe chránit, pokud se domluvíte na návštěvě u vás.
11. **Sledujte**, jak se mění opatření a pravidla pro **provoz ve výměnných programech a dalších službách**, které využíváte.
12. **Omezujte kontakt.** Pokud budete mít sex nebo pracujete v sexbyznysu, pamatujte, že koronavirus se přenáší také při blízkém kontaktu, líbáním, kašláním, tělními tekutinami. Minimalizujte blízký kontakt a používejte kondom.
13. Pamatujte, že **lidé s oslabeným imunitním systémem, s onemocněním plic a dalšími** onemocněními jsou ve vyšším riziku nákazy koronavirem. Pomozte jim udržovat se v bezpečí tím, že sami sebe budete udržovat v bezpečí a budete dodržovat tento doporučený postup a všechny postupy snižování rizik, které mohou pomoci snížit riziko nákazy.

*Zdroj: INPUD.net, harmreduction.org*