

COVID-19:

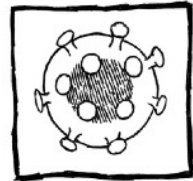
Des conseils pour les usagers de drogues



On va y arriver! Les usagers de drogues ont su faire face à des virus très dangereux par le passé. Cette plaquette d'information nous fournit des informations pratiques pour prendre soin de notre santé, en regard de notre consommation de drogues, pendant la pandémie du Covid-19.

A propos du COVID-19 (également désigné par le terme "Coronavirus")

Le COVID-19 se transmet par les gouttelettes respiratoires ou les sécrétions nasales émises lorsqu'une personne porteuse du virus tousse ou éternue. Le virus peut subsister, pour des durées variables, sur les surfaces touchées par les gouttelettes: une personne qui touche une surface contaminée, puis son visage, peut alors être infectée.

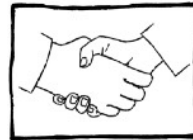


Précautions propres aux usagers de drogues

Si vous consommez des drogues en les fumant, vous êtes à risque plus élevé de contamination du COVID-19 (il convient cependant de rappeler que la consommation par injection n'est pas dénuée d'autres problèmes). Les fumeurs (de tabac et/ou de cannabis) sont également à risque. Si vous souffrez du BPCO ou d'autres maladies pulmonaires, vous êtes susceptible d'être particulièrement vulnérable au COVID-19.

(Risques de contagion:) >>> not in the English text but in French this add would make sense

- Inhaler des gouttelettes respiratoire du COVID-19.
- Se serrer les mains, toucher une surface contaminée.
- Manipuler des bonbonnes qui ont été transportées dans la bouche d'une tierce personne
- Toucher vos yeux, votre nez, votre bouche avec des mains sales
- Partager les matériels de consommation : joints, doseurs, bangs, pipes, vaporiseurs, pailles, seringues...



Symptômes

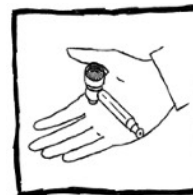
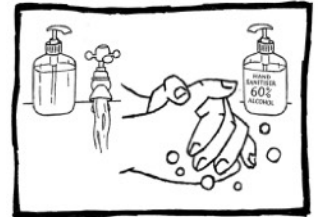
Le COVID-19 ressemble à la grippe ou à un très mauvais rhume.

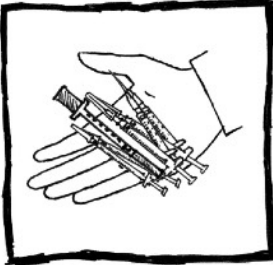
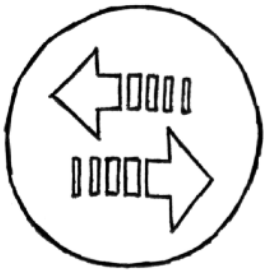
- Fièvre
- Toux
- Essoufflement, difficultés à respirer



Prévention

- **Hygiène des mains**
 - Lavez-vous les mains avec du savon pendant 20 secondes (pour compter, chantez deux "Bon Anniversaire") à chaque fois que vous rejoignez votre chez-vous, après avoir utilisé les toilettes, avant et après avoir manipulé vos ustensiles de consommation et vos drogues.
 - Si vous n'avez pas d'eau et de savon à disposition, utilisez un gel hydroalcoolique contenant plus de 60 % d'alcool.
 - Si vous n'avez sous la main que des lingettes alcoolisées, elles feront l'affaire.
- **Respectez une bonne hygiène respiratoire**
 - Couvrez votre nez et votre bouche avec votre coude replié quand vous éternuez ou si vous tousssez.
 - Utilisez un mouchoir à usage unique, à détruire immédiatement après usage.
 - Ne transportez pas de drogues dans votre bouche, votre rectum ou votre vagin.
- **Ne partagez pas vos kits - en particulier ne partagez aucun accessoire pour fumer, pour sniffer ou pour injecter.**
- **Conservez propres les zones de consommation**
 - Les salles ou lieux d'injection doivent être nettoyées avec un spray contenant de la javel ou un autre désinfectant.
 - Déposez toujours les seringues usagées dans des containers sécurisés ou, si vous n'en avez pas, dans une bouteille d'eau en plastique transparent. – Ne remplissez pas la bouteille à plus des 2/3.
- **Pratiquez la distanciation sociale**
 - Restez toujours à plus de 2 mètres des gens avec qui vous ne vivez pas ou ne vous êtes pas isolés.
- **Auto-confinement:**
 - Si vous ressentez les symptômes du COVID-19 ou si vous vivez avec quelqu'un qui a été diagnostiqué ou qui ressent les symptômes, vous devez impérativement vous confiner pendant 14 jours.





Anticipez

- **Seringues et kits d'injection**
 - Stockez un nombre suffisant de kits pour couvrir votre consommation et la consommation de vos pairs pendant une à deux semaines
 - Contactez votre centre de réduction des risques ou de soins (CARUUD) pour savoir comment vous pourrez avoir accès aux kits d'injection et de réduction des risques.
- **Méthadone, buprénorphine et autres méthodes de substitution des opiacés:**
 - Pour prévenir une crise de manque provoquée par un possible effondrement de l'offre, il vous est recommandé de prendre un traitement de substitution à la dose adéquate. Les usagers qui souhaitent reprendre un traitement devraient avoir accès aux produits de substitution sans tests salivaires et/ou urinaires. Dans certaines conditions, les primo-accédants à une substitution devraient aussi être dispensés de tests urinaires.
 - Les CSAPA devraient envisager des visites à domicile pour les usagers les plus vulnérables, probablement une fois par semaine. Demandez une ordonnance hebdomadaire voire mensuelle pour faire face à cette période exceptionnelle où les déplacements sont limités.
 - Conservez votre traitement à l'abri des enfants, en haut d'une armoire et de préférence dans une boîte qui ferme à clé. Ne conservez JAMAIS la méthadone et la
- **Prévention des overdoses et accès à la Naloxone:**
 - De part l'imprévisibilité de l'évolution de la qualité des produits disponibles, assurez-vous d'avoir accès à la Naloxone. (I would add: N'oubliez pas que les services d'urgence, comme le SAMU et les pompiers, sont actuellement surchargés. Par prudence faites-vous prescrire du Prenoxad.)
 - Faites attention aux mélanges et évitez en particulier les mélanges d'opiacés, d'alcool et de benzodiazépines.
- **Anticipez des difficultés d'accès aux drogues**
 - L'accès aux drogues va devenir plus difficile et l'argent pour les payer va se raréfier.
 - Si vous pouvez, mettez de côté un traitement opiacé de substitution.
 - Anticipez comment vous gérerez un décrochage forcé et un syndrome de manque si vous ne pouvez plus acheter ou avoir accès à vos drogues habituelles ou à l'alcool.

Respect:

- Soyez patients et sachez remercier, même si l'accès aux centres prennent plus de temps, si vous devez patienter avant d'entrer dans un bâtiment et si le personnel porte un masque et des gants. Ces contraintes permettent aux centres de ne pas fermer leurs portes.

Autosupport, échanges et solidarité

- Rapprochez-vous des consommateurs que vous connaissez dans votre quartier pour faire face ensemble à la situation. L'application de messages instantanés Signal permet de créer des groupes, pratiques pour échanger et vous coordonner.
- Echangez et partagez vos bonnes pratiques avec d'autres activistes:
 - Page Facebook publique de l'EuroNPUD - www.facebook.com/groups/euronpud
 - Liste et Forum de l'INPUD : <https://www.inpud.net/en/get-involved>

COVID 19 ET DROGUES : dans le contexte du confinement contactez ASUD pour des informations ou des conseils

- TEL .06 04 51 33 82
- Facebook: <https://www.facebook.com/ASUDJournal/>
- Site internet : www.asud.org
- Email : contact@asud.org odu@asud.org