

La COVID-19 est une maladie provoquée par un nouveau type de coronavirus qui a été récemment identifié et qui peut provoquer une infection respiratoire et des problèmes de santé. Cela reste généralement bénin, et la plupart des gens s'en remettent rapidement lorsqu'ils l'attrapent, mais cela peut être très grave pour les personnes qui ont un système immunitaire affaibli, qui souffrent d'une autre pathologie, ou pour les personnes âgées, il est donc important de rester informé.

Aujourd'hui, le plus important est de ne pas paniquer. C'est toujours bien d'être préparé et cela aide de savoir ce qu'il faut faire. Même s'il n'y a pas d'épidémie importante de COVID-19 dans votre région, se laver les mains et respecter les autres mesures de prévention décrites ci-dessous constituent de bonnes pratiques pour lutter contre d'autres virus comme ceux du rhume ou de la grippe.

## Comment attrape-t-on la COVID-19 ?

La COVID-19 se transmet de personne à personne lorsque quelqu'un tousse ou éternue et que l'on est exposé à des gouttelettes contenant le virus. Il n'y a pas de facteurs de risque identifiés qui rendraient une personne plus ou moins vulnérable à l'infection par le virus. Le principal risque est le contact rapproché avec quelqu'un qui est infecté.



## Quels sont les symptômes de la COVID-19 ?

Les principaux symptômes ressemblent à ceux de la grippe ou d'un très gros rhume :

- Fièvre
- Toux
- Essoufflement/difficulté à respirer
- Fatigue

Ces symptômes apparaissent entre 2 et 14 jours après l'exposition au virus. Les personnes qui sont considérées comme plus à risque sont les personnes qui souffrent déjà d'une autre pathologie, notamment celles atteintes de maladies cardiaques, de maladies respiratoires comme l'asthme/la BPCO, les personnes atteintes de diabète, les personnes vivant avec le VIH, les personnes immunodéprimées ou âgées de plus de 60 ans.



## Comment puis-je éviter la COVID-19 ?

- Lavez-vous les mains souvent, avec de l'eau et du savon pendant au moins 20 secondes. L'utilisation d'une lotion hydroalcoolique contenant au moins 70 % d'alcool permet aussi de se débarrasser du virus.
- Évitez les contacts rapprochés avec les personnes malades.
- Toussez et éternuez dans un mouchoir à usage unique que vous jetterez dans une poubelle avec un sac, ou si vous n'avez pas de mouchoirs, tousssez dans votre coude. Ensuite, lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon.
- Évitez de vous toucher les yeux, le nez et la bouche.
- Faites-vous vacciner contre la grippe. Cela ne vous empêchera pas d'attraper la COVID-19, mais cela vous évitera d'attraper la grippe et de devoir aller chez le médecin, à la pharmacie ou aux urgences et donc cela réduira le risque de contacts avec des personnes potentiellement malades.
- Lorsque vous aidez quelqu'un qui est malade, portez des gants et un masque de protection pour réduire le risque d'être contaminé par des fluides corporels contenant le virus de la COVID-19. Lavez-vous les mains avant de mettre des gants et après les avoir enlevés.



## Si je suis malade, que dois-je faire ?



- Restez chez vous si vous êtes malade, et si vous n'avez pas d'endroit où aller, essayez de réduire vos contacts rapprochés avec les autres. Surveillez votre température chez vous, et évitez les contacts pendant au moins 24 heures après la dernière fièvre. Si vous devez rester avec d'autres personnes, portez un masque de protection si vous en avez un pour ne pas leur transmettre le virus en toussant. Si vous êtes seul en quarantaine, prenez soin de votre santé mentale et assurez-vous d'avoir le plus de soutien possible (soutien émotionnel, nourriture, produits d'hygiène, médicaments, argent).
- Appelez ou contactez un médecin si vous le pouvez pour vous renseigner sur vos symptômes et savoir si vous devez vous déplacer pour aller le voir. Décrivez-lui vos symptômes et expliquez-lui que vous avez peur d'avoir le COVID-19.
- Si vous sentez que vos symptômes s'aggravent, appelez ou contactez un médecin ou allez aux urgences.
- À l'heure actuelle, il n'existe pas de vaccin contre le COVID-19 et aucun traitement pour le soigner. Cependant, un médecin peut vous aider et il est important de vous faire examiner si vous êtes malade et que votre état ne s'améliore pas.

## Conseils de réduction des risques

Certains conseils sont plus faciles à appliquer que d'autres, et certains pourront vous paraître impossibles à appliquer en fonction de votre situation actuelle. Faites de votre mieux. Contactez des amis, des services de réduction des risques, d'échange de seringues et d'autres services de santé ou des services sociaux pour vous organiser, limiter les risques et prendre soin les uns des autres.

## Pratiquez l'usage de drogue à moindre risque

### **PARTAGEZ LE MOINS POSSIBLE VOTRE MATÉRIEL.**

Ne partagez pas vos cigarettes électroniques, vos cigarettes, pipes, bongs, joints ou pailles. Si vous n'avez pas le choix, appliquez les règles de réduction des risques (essuyez les embouts avec un tampon imbibé d'alcool avant de partager le matériel ou utilisez des embouts différents). Placez le matériel utilisé pour fumer, sniffer, et le matériel d'injection dans un conteneur pour déchets à risque biologique pour que les gens sachent qu'il a été utilisé.

### **RÉDUISEZ LES CONTACTS AU MAXIMUM.**

Si vous avez des relations sexuelles ou que vous pratiquez le travail du sexe, le COVID-19 peut être transmis par contact étroit par la toux, le fait de s'embrasser ou le contact direct avec des fluides corporels. Essayez de réduire les contacts étroits et utilisez un préservatif.

### **PRÉPAREZ VOTRE DROGUE VOUS-MÊME.**

Lavez-vous les mains soigneusement pendant 20 secondes avec de l'eau et du savon, et préparez vous-même votre drogue. Maintenez propres les surfaces utilisées, et essuyez-les avant et après usage avec des lingettes désinfectantes, de l'alcool (au moins à 70°) ou de l'eau de Javel. Si vous ne pouvez pas préparer vous-même votre dose, restez avec la personne qui le fait.

Demandez-lui de se laver les mains soigneusement et de nettoyer les surfaces avant et après.

### **ORGANISEZ-VOUS ET PRÉPAREZ-VOUS A FAIRE FACE A UNE OVERDOSE.**

En cas d'épidémie de COVID-19, les services d'urgence risquent d'être débordés et de ne pas pouvoir répondre rapidement aux appels. Faites des réserves de naloxone et de bandelettes de test du fentanyl. Si vous êtes seul, essayez de moins consommer pour réduire les risques d'overdose et allez-y doucement. Si vous consommez avec d'autres personnes, prévoyez ensemble ce qu'il faudra faire en cas d'overdose, et consommez chacun votre tour si cela est possible. Prévoyez un masque respiratoire au cas où il serait nécessaire de pratiquer la respiration artificielle.

## Restez propre & respectez les pratiques d'hygiène

### **MAINTENEZ VOTRE LIEU DE VIE PROPRE.**

Nettoyez les surfaces où vous préparez votre dose avant et après utilisation, avec des lingettes désinfectantes, de l'alcool (au moins à 70°) ou de l'eau de Javel. Avant et après avoir manipulé de la drogue, lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon ou utilisez un gel hydroalcoolique, notamment après avoir acheté de la drogue. Nettoyez les emballages de drogue. Nettoyez les plans de travail, les éviers et lavabos, les poignées de porte et toutes les autres surfaces que vos mains peuvent toucher.

### **LAVEZ-VOUS LES MAINS.**

Si vous avez accès à de l'eau propre, lavez-vous les mains au savon pendant 20 secondes. (Chantez « Joyeux anniversaire » deux fois ou la chanson de l'alphabet une fois.) Si vous n'avez pas accès à de l'eau propre, utilisez un gel hydroalcoolique (avec au moins 70 % d'alcool). Lavez-vous les mains à chaque fois que vous avez été avec d'autres personnes, après avoir pris les transports en commun, après avoir acheté de la drogue, etc.

### **NE CONSOMMEZ PAS SI VOUS ÊTES MALADE.**

Si vous avez des symptômes ou si vous pensez que vous êtes en train de tomber malade, n'allez pas au service local d'échange de seringues. Avec un peu de chance, vous avez assez de drogue pour tenir, mais si ce n'est pas le cas, est-ce que votre service d'échange de seringues peut vous livrer ? Y a-t-il des échangeurs secondaires qui peuvent passer chez vous ? Si vous avez des symptômes de la COVID-19, faites-vous examiner par un médecin. Si vous avez le VIH ou un système immunitaire affaibli, il est particulièrement important de penser à prendre vos médicaments tous les jours.

## Faites des réserves

### **FAITES DES RÉSERVES DE MATÉRIEL.**

Demandez à votre service local d'échange de seringues de vous fournir suffisamment de matériel pour tenir 2 à 4 semaines. Remarque : Votre service d'échange de seringues peut connaître des pénuries de seringues et de matériel d'injection et donc ne pas être en mesure de vous fournir tout cela.

### **FAITES DES RÉSERVES DE DROGUE.**

Si c'est possible, essayez de faire des réserves de la drogue que vous consommez. Faites attention : détenir de plus grandes quantités de drogues peut être dangereux si vous êtes arrêté par la police ou par quelqu'un d'assez désespéré pour essayer de vous les prendre.

### **FAITES DES RÉSERVES DE MÉDICAMENTS.**

Au cours d'une épidémie, l'accès aux médicaments sur ordonnance peut être limité. Demandez à votre médecin si vous pouvez avoir un mois de médicaments d'avance. Si vous prenez de la méthadone/ buprénorphine, demandez à votre centre de santé ou votre médecin de prévoir le nécessaire pour éviter que vous n'ayez plus accès à votre dose. Demandez quelles sont les dispositions d'urgence pour les patients (renouvellement d'ordonnances par téléphone, consultations en ligne, etc.)

### **PRÉPAREZ-VOUS A UNE PÉNURIE DE DROGUE**

Au cours d'une épidémie, vous pouvez ne plus avoir accès à la drogue que vous consommez. Envisagez des alternatives ou des médicaments qui pourraient calmer le manque. Si vous pouvez être confronté à un syndrome de manque lié aux opioïdes, pensez à acheter des médicaments sans ordonnances pour l'atténuer (Ibuprofen, Pepto Bismol, Imodium). Dans le cas d'une dépendance aux opioïdes, vous pouvez voir avec votre service local d'échange de seringues pour vous inscrire auprès d'un programme local de buprénorphine ou de méthadone.