

LA COVID-19 VOUS INQUIÈTE ? VOUS FAITES USAGE DE SUBSTANCES ?

PROTÉGEZ-VOUS ET ÉVITEZ LA TRANSMISSION !

- ❖ Lavez-vous les mains avec de l'eau tiède et du savon, ou au moins utilisez un désinfectant pour les mains (60 % d'alcool) - à chaque fois - avant de manipuler, préparer ou utiliser les substances.
- ❖ Nettoyez les surfaces où vous préparez vos drogues avant et après avoir manipulé les drogues avec un chiffon savonneux humide, avec des lingettes antimicrobiennes, de l'alcool (au moins 60%), ou avec du javellisant. Faites de même avec le matériel utilisé.
- ❖ Ne partagez pas de cigarettes, pipes, bongs, cigarettes électroniques, joints, tasses, verres, cuillères, bouteilles, clés, cartes, tubes nasaux, pailles, sachets, etc.
- ❖ Hachez les substances aussi finement que possible avant de renifler - cela réduit le risque d'abrasion des tissus mous qui peut augmenter la probabilité de transmission.
- ❖ Vous avez des relations sexuelles ou êtes travailleur-euse du sexe, soyez vigilant-e. Essayez de minimiser les contacts étroits et assurez-vous de l'utilisation du condom. Pensez également aux mesures d'hygiène et désinfectez tout objet avec lequel vous pourriez entrer en contact.
- ❖ Essayez de faire une provision de votre drogue de choix, de matériel d'injection, de fourniture d'hygiène, bandelettes de réaction au fentanyl et naloxone avant que la situation ne se détériore ou que vous soyez en contexte d'isolement.
- ❖ Les personnes qui utilisent des substances sont plus à risque. Surveillez votre état de santé et prenez les actions nécessaires pour assurer votre sécurité et celle des autres. N'hésitez pas à communiquer avec les groupes et organismes communautaires de votre quartier.