

Uso Seguro de Drogas durante o surto de COVID-19¹

O COVID-19, uma doença causada por um novo tipo de coronavírus, pode causar infecção respiratória e levar a problemas de saúde. Geralmente os sintomas são leves e a maioria das pessoas recupera rapidamente, mas pode ser muito grave para pessoas com o sistema imunitário debilitado, doença crónica prévia ou adultos mais velhos, por isso é importante manter-se informado.

O mais importante é estar preparado, saber o que fazer pode ajudar. Mesmo havendo um surto generalizado de COVID-19 na sua região, lavar as mãos e outras ações de prevenção aqui descritas, são boas práticas para combater infestações, constipações e gripes.

Como é que as pessoas se infectam com COVID-19?

O COVID-19 é transmitido de pessoa para pessoa, tossindo ou espirrando e ficando exposto a gotículas que contêm o vírus. Não há fatores de risco conhecidos que pareçam tornar uma pessoa mais ou menos vulnerável a ser infetada. O principal risco é o contacto próximo com alguém infetado.

Quais são os sintomas do COVID-19?

Os principais sintomas são semelhantes a uma gripe ou constipação muito forte

- Febre
- Tosse
- Falta de respiração / respiração difícil
- Fadiga

Estes sintomas aparecem entre 2 e 14 dias após a exposição ao vírus. As pessoas consideradas com risco acrescido incluem pessoas com problemas de saúde subjacentes, incluindo doenças cardíacas, doenças pulmonares, como asma / DPOC, diabetes ou VIH, pessoas imunidade comprometida ou com mais de 60 anos.

Como posso evitar o COVID-19?

- Lave as mãos frequentemente com água e sabão por pelo menos 20 segundos. O uso de um desinfetante para as mãos à base de álcool (deve conter pelo menos 60% de álcool) também pode matar o vírus.
- Evite contacto próximo com pessoas doentes.

¹ Tradução e adaptação feita por Marta Borges, Cátia Bragança, Alexandra Camilo, Patrícia António e Sofia Francisco dos documentos:

- https://drive.google.com/file/d/1KFwsxTGhpKeEiRHbn-NMrxGINtmnW5s/view?fbclid=IwAR05V0mo3QhtOIZm-xGIL4AqZvvW2euSfRJQThma_buyWABT43lqUYBgvxE

- https://www.talkingdrugs.org/covid19-harm-reduction-for-people-who-use-drugs?fbclid=IwAR1cSOSxaLsTk3xTN_qmp1xyeTM22SneFpnqblF6LGFprNHZeen41ocBqNM

- Use um lenço de papel para cobrir a tosse ou espirro e deite-o fora num caixote do lixo com tampa, se não tiver um lenço de papel, tussa para a parte interior do braço. Lave as mãos com água e sabão depois.
- Mantenha as mãos afastadas dos olhos, nariz e boca.
- Evite gripes e constipações. Não impedirá o COVID-19, mas evitará se aproxime de farmácias, centros de saúde e outros serviços de emergência minimizando o risco de contacto com outras pessoas que possam estar doentes.
- Ao ajudar alguém que está doente, use luvas e uma máscara segura para minimizar o risco de entrar em contacto com fluidos corporais que possam infectá-lo com COVID-19 . Lave as mãos antes de colocar as luvas e depois de as tirar. Tire-as virando-as do avesso, sem tocar na parte exterior.

Se estiver a sentir-me doente, o que devo fazer?

- Fique em casa e, se você não tiver um lugar para ficar, tente minimizar o contacto próximo com outras pessoas. Se conseguir, monitorize a febre em casa e evite outras pessoas, pelo menos 24 horas após a última febre e o desaparecimento de todos os outros sintomas.
- Se for necessário estar perto de outras pessoas e tiver uma máscara segura, é hora de a usar, para evitar transmitir o vírus através da tosse ou espirro. Em quarentena, cuide da sua saúde mental e garanta que tem o máximo de apoio possível (apoio emocional, alimentação, higiene, medicamentos, remédios). Se tem algum contacto de proximidade com um serviço de saúde, unidade móvel ou equipa de rua peça-lhes indicações.
- Se sentir que está com sintomas de COVID 19 ou outra condição que implique deslocar-se a uma urgência, ligue sempre para SNS24 (808 24 24 24) antes de se deslocar a qualquer unidade.
- Neste momento, não existe vacina para prevenir o COVID-19 nem nenhum medicamento específico para o tratar. Mas se os sintomas se agravarem procurar ajuda pode fazer TODA a diferença!

Uso de Drogas durante o surto COVID-19 como minimizar os riscos?

Dicas de redução de danos

Algumas, são mais fáceis de fazer do que outras, e algumas podem parecer impossíveis dependendo da sua situação a cada momento. Faça o melhor que puder. Entre em contacto com serviços de redução de danos, troca de seringas (PTS) e os serviços sociais ou de saúde a que habitualmente recorre para planear o que fazer para que possa fazer as coisas da forma mais segura possível.

FAÇA UM USO DE DROGAS MAIS SEGURO

Evite partilhar o seu material

Não partilhe cigarros, cigarros eletrónicos, ganzas, cachimbos, tubos nasais, boquilhas ou qualquer material de injeção: seringa, filtro, algodão ou carga . Se precisar de partilhar, reduza os riscos com o material disponível (limpe com uma compressa embebida em álcool (70%) ou com os toalhetes disponíveis no KIT).

Coloque o equipamento usado para fumar, cheirar e injetar nos contentores próprios para o efeito.

Minimize o contacto

Se fizer sexo saiba que o COVID-19 pode ser transmitido por contacto próximo, como tosse, beijo, saliva ou contacto outros fluidos corporais. Tente minimizar o contacto próximo e garanta o uso do preservativo.

Prepare você a substância

Lave bem as mãos por 20 segundos com água e sabão, seja você a preparar a droga que vai usar. Mantenha as superfícies limpas, limpe-as antes e após o uso, com os toalhetes do kit, álcool (pelo menos 60%). Se não pode preparar a sua droga, fique com a pessoa que o faz e peça-lhe que lave bem as mãos antes e depois.

Prepare-se para uma situação de overdose (OD)

A linha de emergência 112 pode não estar disponível durante o surto de COVID-19 e demorar a responder a chamadas. Se você estiver sozinho, experimente usar menos para diminuir o risco de OD. A naloxona só está disponível em sítios específicos.

MATENHA-SE LIMPO

Mantenha o espaço de consumo limpo

Limpe as superfícies onde prepara a droga, antes e depois do uso, com os toalhetes do Kit, com álcool (pelo menos 60%) ou com lixívia. Antes e depois do manuseio da droga, lave as mãos com água e sabão ou use um desinfetante para as mãos à base de álcool, inclusive após a compra da droga. Limpe os pacotes de droga. Limpe as bancadas, lavatório, maçanetas e outras superfícies em que as mãos possam tocar.

Lave as mãos

Se tiver acesso a água limpa, lave as mãos com sabão por 20 segundos (cante a música “Parabéns a você”). Se você não tiver água e sabão, use um desinfetante para as mãos à base de álcool (pelo menos 60%). Lave as mãos sempre que estiver perto de outras pessoas, transportes públicos, depois de comprar pacotes de drogas, etc.

Se se sentir doente

Se se sentir doente e não se puder deslocar ao sítio de compra habitual: se tiver stock suficiente, aguarde; se não, veja se existe possibilidade de lhe ser entregue.

Se tiver sintomas de COVID-19, ligue para a linha SNS24 (808 24 24 24). Se tem VIH ou tiver um sistema imunológico enfraquecido, é particularmente importante que se lembre de tomar todos os medicamentos diariamente e assegurar-se e que mantém o stock.

ARMAZENE

Stock de substância

Se for possível, faça um stock das substâncias que usa habitualmente: droga que está a usar e/ou medicação que lhe está prescrita. Mas mantenha a segurança: ter quantidades maiores, pode ser perigoso para si, se não dosear o seu uso, for abordado por alguém desesperado ou a pela polícia.

Stock de materiais

Saiba junto da equipa onde troca seringas ou se abastece de outro material se é possível ter acesso a uma quantidade superior à habitual; se não for peça informação de como reduzir riscos se vier a haver necessidade de reutilização. O ideal seria assegurar seringas e equipamentos de injeção suficientes para durar de 2 a 4 semanas. Nota: O PTS local pode, nesta fase, ter escassez de seringas, portanto, talvez não seja possível.

Stock de medicação

Fale com a equipa ou médico que assegura a medicação avalie a possibilidade de assegurar receita para períodos maiores de tempo e combine um plano de emergência (se estiver doente, se tiver que ser internado, etc).

Prepare-se para uma alteração no acesso às substâncias e medicamentos

Durante o surto, pode perder o acesso à sua droga de eleição. Considere medicamentos alternativos que possam ajudar a aliviar a tensão. Se estiver em potencial ressaca de opiáceos, pode comprar medicamentos de venda livre para diminuir um bocadinho os sintomas (paracetamol, Pepto-Bismol, Imodium). Para dependência de opiáceos, pode dirigir-se a uma equipa de tratamento ou unidade móvel para se inscrever num programa local de buprenorfina ou metadona. É possível que estas equipas tenham alguns constrangimentos durante o surto, mas tentarão assegurar as respostas mais prementes.

O acesso a medicamentos prescritos também pode ser limitado num surto. Pergunte ao seu médico se é possível ter prescrição para um mês inteiro. Se você tomar metadona / buprenorfina, veja com a equipa como pode planear as coisas de forma a prevenir interrupções na sua dose. Estabeleça planos de emergência.