

HEPATITIS: IMPFEN UND TESTEN!

Hepatitis A, B, C, D, E sind durch Viren verursachte Leberentzündungen, die z. B. zu Leberschrumpfung, Leberversagen oder Leberkrebs führen können.

Drogengebraucher/innen sind besonders gefährdet.

Vor Hepatitis A und B schützt eine Impfung (oder eine ausgeheilte Erkrankung).

Gegen Hepatitis C gibt es **keine Impfung**, und man kann sich immer wieder anstecken. Hier schützen nur Safer Use, Safer Sex (Kondome) und Hygiene.

Hepatitis B und C kann man behandeln. Je eher eine Infektion erkannt wird, desto besser. Lass dich am besten regelmäßig testen – einige Drogen- und Aidshilfen bieten kostenlose Schnelltests an.



NOTFÄLLE: DEIN EINGREIFEN KANN LEBEN RETTEN

Bei hilflosen Personen:

112 anrufen und dableiben, bis der Notarzt da ist.

Bei Atem- oder Pulsstillstand: Beatmung/Herzmassage. Aids- und Drogenhilfen informieren über Drogennotfallkurse.

Keine Kochsalzlösung spritzen. Das kostet nur wertvolle Zeit – außerdem können Bewusstlose am Erbrochenen ersticken!

ACHTE AUF DEINE GESUNDHEIT

Ausgewogene Ernährung beugt Mangelerscheinungen vor: viel Obst, Gemüse, Getreide, regelmäßig Milch- und Milchprodukte, wenig Fett und Zucker.

Viel Wasser und vitaminreiche Fruchtsäfte trinken. Öfter Konsumpausen einlegen.

Regelmäßige Untersuchungen (Hep-Test, Leberwerte und Co., ggf. HIV-Test) sichern die Chancen auf eine optimale Behandlung.

Auch beim Sex kann man sich mit HIV und Hepatitis anstecken, deswegen: **Safer Sex – Kondome benutzen!**

DEUTSCH





Jeder Konsum von Drogen ist mit Risiken verbunden. Mit Safer Use kann man diese Risiken senken. Safer Use heißt: „Sicherer drücken, sniefen oder rauchen.“

Diese Broschüre stellt kurz und knapp die wichtigsten Regeln vor und gibt Tipps, was du sonst noch zum Schutz deiner Gesundheit tun kannst.

SAFER USE: DIE WICHTIGSTEN REGELN

Für jeden Druck die eigene sterile Spritze, Nadel und das eigene saubere Zubehör verwenden (Löffel, Filter, Wasser, Feuerzeug usw.).

Sniefen und Rauchen von Folie immer nur mit dem eigenen, abgerundeten Röhrchen. Immer nur die eigene Pfeife verwenden.

Benutzte Spritzen, Nadeln, Röhrchen usw. nicht weitergeben oder wiederverwenden, sondern sicher entsorgen.

Keine sterile Spritze? Dann wenigstens Spritzbesteck mit Bleichmittel und frischem Wasser ausspülen (1 x Wasser, 1 x Bleach, 1 x Wasser, jeweils aus einem anderen Gefäß)!

WEITERE TIPPS

Vorsichtig dosieren – der Stoffgehalt kann stark schwanken. Besondere Vorsicht ist nach längeren Konsumpausen angesagt. Nicht allein konsumieren, damit immer jemand Hilfe holen kann. Mischkonsum kann zu Überdosierungen mit unkalkulierbaren Folgen führen. Heroin zusammen mit Benzos (z.B. Rohypnol) führt häufig zu Drogennotfällen und Todesfällen.

Tabletten (auch Buprenorphin und Suboxone), Polamidon und Methadon nicht spritzen, sondern nur schlucken.

Heroin von Folie rauchen schützt vor Überdosierungen und Abszessen, greift aber Atemwege an.

Zum Erzeugen von Kokainkristallen kein schädliches Ammoniak verwenden, sondern nur Magensalz/Bullrichsalz.

HYGIENE: EINFACH WICHTIG

Vor und nach dem Drogenkonsum gründlich die Hände waschen. Vorsicht vor Kontakt mit fremdem Blut – auch in kleinsten Spuren: Zahnbürsten, Nagelscheren/Nagelknipser, Rasierer und andere Gegenstände, die mit Blut in Berührung kommen können, nicht mit anderen teilen/nicht verwechseln.

Tätowieren und Piercen nur unter hygienischen Bedingungen – am besten beim Profi und mit sterilem Gerät.

WEITERE INFOS

Kostenlose Broschüren zu Safer Use, Safer Sex, HIV/Aids und Hepatitis gibt's bei der Deutschen AIDS-Hilfe e.V. in Berlin (Internet: www.aidshilfe.de → Infothek → Material bestellen) sowie bei Aidshilfen (Adressen: www.aidshilfe.de → Adressen) und JES-Gruppen (www.jes-bundesverband.de).

IMPRESSUM

© Deutsche AIDS-Hilfe e.V., Wilhelmstraße 138, 10963 Berlin,
Tel.: 030 / 69 00 87-0
Internet: www.aidshilfe.de / E-Mail: dah@aidshilfe.de
DAH-Bestellnummer: 042037
2. Auflage, 2012

Konzept: Dirk Schäffer
Text: Holger Sweers unter Mitarbeit von Marco Jesse und Claudia Schieren
Gestaltung: Die Goldkinder GmbH, Berlin
Druck: Druckerei Conrad GmbH, Berlin