



ПРИВИВКА ОТ ГЕПАТИТА? ЯСНОЕ ДЕЛО!

Вирусы гепатита А, В, С, D, Е вызывают воспаление печени, которое может привести к циррозу, раку или отказу печени.

Наркозависимые подвержены особой опасности.

От гепатита А и В защищает прививка (или вылеченная ранее болезнь).

Прививки от гепатита С не существует, и поэтому возможно неоднократное заражение. В этом случае поможет только соблюдение правил безопасного употребления наркотиков (Safer Use), защищенного секса (за счет презервативов – Safer Sex) и личной гигиены.

**ПРИВИВКА ЗАЩИЩАЕТ
ОТ ГЕПАТИТА А И В!**



ЭКСТРЕННЫЕ СЛУЧАИ: ТВОЯ ПОМОЩЬ МОЖЕТ СПАСТИ ЖИЗНЬ

Если кто-то находится в беспомощном состоянии, нужно позвонить по номеру **112** и дождаться приезда врача скорой помощи.

При остановке дыхания или пульса: искусственное дыхание или массаж сердца. В организациях помощи больным СПИДом (Aidshilfen) и наркозависимым (Drogenhilfen) можно получить информацию о курсах первой помощи наркозависимым.

Не вводить в вену раствор поваренной соли. Это лишь пустая трата драгоценного времени, а также находящийся без сознания человек может задохнуться от рвоты!

СЛЕДИ ЗА СВОИМ ЗДОРОВЬЕМ

Полноценное питание позволяет избежать недостатка витаминов, поэтому следует регулярно употреблять в пищу много овощей и фруктов, зерновые культуры, молоко и молочные продукты, а также в небольшом количестве жиры и сахар.

Нужно пить больше воды и богатых витаминами фруктовых соков.

Следует чаще делать перерывы между приемами наркотиков. Регулярные обследования (тест Нер, анализ печени и т. п., при необходимости тест на ВИЧ) увеличивают шансы на эффективное лечение.

Занимаясь сексом, также можно заразиться ВИЧ и гепатитом, поэтому важно соблюдать правила **защищенного секса и пользоваться презервативами!**

SAFER USE:

**КАК ИЗБЕЖАТЬ РИСКА И
ЗАЩИТИТЬ ЗДОРОВЬЕ**



КРАТКАЯ ИНФОРМАЦИЯ



Употребление любых видов наркотиков всегда связано с риском. Соблюдая правила безопасного употребления наркотиков, этот риск можно снизить. Safer Use (безопасное использование) означает следующее: **«Большая безопасность при инъекциях, вдыхании или курении наркотиков».**

В этой брошюре вкратце приводятся наиболее важные правила и советы, которые помогут тебе сберечь здоровье.

SAFER USE: САМЫЕ ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА

Для каждой инъекции нужно использовать свой собственный стерильный шприц, иглу и свои собственные чистые принадлежности (ложку, фильтр, воду, зажигалку и т. д.).

Для вдыхания наркотиков через нос или их выкуривания с фольги всегда пользоваться только собственной трубочкой с закругленными краями.

Использованные шприцы, иглы, трубочки и т. д. не давать другим и не использовать повторно, а выбрасывать в мусор.

Нет стерильного шприца? Тогда нужно хотя бы прокипятить использованные части шприца в течение 15 минут!

ПРОЧИЕ СОВЕТЫ

При дозировании наркотиков важно соблюдать осторожность, так как их концентрация может сильно меняться. Особую осторожность соблюдать после длительных перерывов в употреблении. При употреблении наркотиков всегда должен быть кто-нибудь рядом, чтобы в случае необходимости оказать помощь. Одновременное употребление нескольких видов наркотиков может привести к передозировке с непредсказуемыми последствиями. Употребление героина с бензодиазепинами (например, рогипнолом (Rohypnol)) часто приводит к угрозе здоровью и смертельному исходу.

Таблетки (в том числе и Subutex), поламидон и метадон не вводить в вену, а только глотать.

Курение героина с фольги защищает от передозировки и абсцессов, зато раздражает слизистую оболочку носа и дыхательные пути.

Для получения кристаллов кокаина не использовать вредный для здоровья аммиак, а только пищевую соль (Magensalz/Bullrichsalz).

БЕЗ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ ПРОСТО НЕ ОБОЙТИСЬ

До и после употребления наркотиков тщательно вымыть руки. Избегать контакта с чужой кровью – даже при ее малейшем количестве: не пользоваться общими или чужими зубными щетками, ножницами или щипцами для ногтей, бритвами и другими предметами, на которые может попасть кровь. Татуировку или пирсинг следует делать только при соблюдении условий гигиены: лучше всего у профессионала и стерильным инструментом.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Бесплатные брошюры на темы безопасного употребления наркотиков (Safer Use), защищенного секса (Safer Sex), ВИЧ/СПИДа и гепатита можно получить в Немецкой организации помощи больным СПИДом Deutsche AIDS-Hilfe e.V. в Берлине (адрес в Интернете: www.aidshilfe.de → Materialien), а также в других подобных организациях помощи больным СПИДом Aidshilfen (адреса: www.aidshilfe.de → Adressen) и группах поддержки из бывших наркозависимых JES Gruppen (www.jes-netzwerk.de).

IMRESSUM

© 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: 042039
2008 (unveränderter Nachdruck der 1. Auflage 2006)

Konzept: Dirk Schäffer
Text: Holger Sweers unter Mitarbeit von
Marco Jesse und Claudia Schieren
Gestaltung: www.diegoldkinder.de
Druck: Druckerei Conrad GmbH, Berlin