2022

БЕЗОПАСНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

СНИЖЕНИЕ ВРЕДА ПРИ УПОТРЕБЛЕНИИ НАРКОТИКОВ

Deutsche Aidshilfe

aidshilfe.de

ВЫХОДНЫЕ ДАННЫЕ

ВЫХОДНЫЕ ДАННЫЕ
© Deutsche Aidshilfe e.V.
Wilhelmstr. 138, 10963 Berlin
Интернет: www.aidshilfe.de
E-Mail: dah@aidshilfe.de

5-е исправленное издание, 2020 г.

Номер заказа: 022441

Редакция: Дирк Шеффер, Марко Джесси, Клаудия Ширен
Обработка: Хольгер Свирс
Перевод: Macfarlane 2022

Дизайн и иллюстрации: Die Goldkinder GmbH, Берлин
Фото (стр. 11): Барбара Дитл

Печать:
Druckteam Berlin, Maik Roller und Andreas Jordan GbR
Gustav-Holzmann-Straße 6, 10317 Берлин

Счет для пожертвований DAH:
№ 220 220 220, Berliner Sparkasse, BLZ 100 500 00
IBAN: DE27 1005 0000 0220 2202 20, BIC: BELADEBEXXX
Сайт: www.aidshilfe.de

Вы также можете поддержать DAH, став спонсирующим членом. Дополнительная информация на сайте www.aidshilfe.de или в DAH. DAH признана некоммерческой организацией, заслуживающей особой поддержки. Таким образом, пожертвования и членские взносы не облагаются налогом.

**Важное примечание: Брошюра «Безопасное использование — минимизация рисков при употреблении наркотиков» была написана с максимальной добросовестностью.
Однако ошибки не исключены. DAH не несет ответственности за ущерб, возникший каким-либо образом в результате использования информации, содержащейся в этой брошюре. Упоминание названий продуктов не является рекламой.**

БЕЗОПАСНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

СНИЖЕНИЕ ВРЕДА ПРИ УПОТРЕБЛЕНИИ НАРКОТИКОВ

СОДЕРЖАНИЕ

ОБ ЭТОЙ БРОШЮРЕ **05**

НЮХАТЬ, КУРИТЬ, ШИРЯТЬ, ...? **06**
Героин 07
Кокаин 11
Таблетки 14
Несколько слов о смешанном потреблении 15
... и о заместительной терапии 16
"Через задницу!" – безыгольная альтернатива 18

РИСКИ ПРИ ИНЪЕКЦИИ **20**
Совместное использование иглы 22
Обмен наркотиками 23
Совместное использование 23

МИНИМИЗАЦИЯ РИСКОВ ПРИ ИНЪЕКЦИЯХ **24**
Веские аргументы в пользу хорошего инструментария ... 26
Советы по дезинфекции/очистке инъекционного инструментария 32
Правильная инъекция 34
Что делать с использованными инструментами? 37
Места уколов: от возможных до нежелательных 38

ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЕ СИТУАЦИИ И ПЕРЕДОЗИРОВКА **42**
Что делать в чрезвычайных ситуациях? 43
Действия при передозировке опиоидами 48
Сказка о физрастворе 50

ОБ ЭТОЙ БРОШЮРЕ

Использование незаконных веществ всегда сопряжено с риском.

«Безопасное использование — снижение вреда от употребления наркотиков» хочет показать вам, **как снизить риски употребления наркотиков** (особенно с черного рынка) и других веществ, **избежать инфекций** (например, гепатита или ВИЧ) **и защитить свое здоровье.**

Акцент делается на советах для «ширяния», т.е. для внутривенного употребления, потому что именно здесь кроются самые большие опасности.

Однако, поскольку психоактивные вещества также ингалируют (курят) и вдыхают (вдыхают через нос), в этой брошюре также содержится важная информация об этом.

Также рассматриваются вопросы безыгольной альтернативы «Через задницу» («употребление анальным путем») и действий в случае передозировки.

НЮХАТЬ, КУРИТЬ, ШИРЯТЬ...?

ГЕРОИН

Опиаты извлекают из млечного сока опийного мака. Этот опий-сырец в основном содержит морфин и кодеин. Героин производится из морфина химическим путем.

Героин можно вводить инъекционно, вдыхать и нюхать.

Чтобы избежать риска заражения, **вы должны использовать только свои инструменты для всех форм потребления и не передавать их другим.**

Ширнуть (вколоть, ввести) героин

Поскольку вы не знаете ни качества, ни концентрации вещества, риск передозировки при «ширянии» очень высок. Чем более концентрированное вещество, тем осторожнее его нужно употреблять. Также высок риск заразиться ВИЧ или гепатитом от использованного инъекционного инструментария — не говоря уже об абсцессах, флебитах и «тряcках» от грязных вещей.

О том, как максимально снизить риск, можно узнать в главе «Снижение вреда при инъекциях» на стр. 24.

Курение героина

Разгладьте кусок алюминиевой фольги (примерно 10 x 15 см), слегка согните посередине. Поместите героин на алюминиевую фольгу, держите фольгу под небольшим углом (рис. 1) и осторожно нагревайте снизу небольшим пламенем (иначе вы прожжете дырки в фольге или героин сгорит). Образуется светло-коричневая маслянистая жидкость. Вдыхайте образующийся дым трубкой (рис. 2). Смолообразное твердое вещество, которое образуется при охлаждении, можно повторно нагревать и курить до тех пор, пока на алюминиевой фольге не останется лишь черная точка. Передозировка здесь вряд ли возможна, риск заражения ВИЧ исключен

Во избежание передачи вирусов гепатита используйте только свою собственную трубку и не передавайте ее другим. Некоторые организации предлагают фольгу, сделанную специально для курения героина. Ее листки более толстые, их не нужно обжигать перед употреблением и они уже имеют нужный размер. Просто обратитесь в организации работающие с людьми живущими с ВИЧ или с людьми употребляющими наркотики.

Курение героина может вызвать раздражение дыхательных путей. Если ваши бронхи или легкие уже повреждены или если вам даже поставили диагноз ХОБЛ (хроническое прогрессирующее заболевание легких), вам следует выбрать более щадящую форму потребления: нюханье или употребление через анус.

Видеоурок о том, как курить с фольги, можно найти на YouTube по адресу SMOKE IT (youtu.be/kvBymcfOoTs).

Вы также можете использовать этот QR-код:

Рис. 1

Рис. 2

Нюханье героина (вдыхание носом)

Порошок героина измельчают на твердой, гладкой и, главное, чистой поверхности (стеклянная пластина, зеркало), желательно с помощью разделочной карты. Чем мельче порошок, тем легче его втянуть через трубочку в нос, чтобы все попало туда, куда следует.

Передозировка при этом практически исключена, так как героин лишь медленно попадает в кровь. Кроме того, нет нагрузки на вены.

ВИЧ при нюхании не передается.

Во избежание передачи вируса гепатита используйте только собственную трубку с тупыми или закругленными краями. Некоторые организации предлагают «наборы для более безопасного нюхания» (носовой платок, трубка, разделочная карта, ватный тампон с назальным маслом). Просто спроси!

Частое нюхание воздействует на слизистые оболочки носа и носовую перегородку. Возможно раздражение кожи и воспаление.

Дополнительную информацию и видео о нюхании можно найти по адресу aidshilfe.de/sniffit. Вы также можете использовать этот QR-код:

КОКАИН

Кокаин является основным активным ингредиентом различных курительных смесей и мощным стимулятором и наркотиком. Чаще всего встречается в кристаллической форме или в виде белого порошка (гидрохлорид кокаина).

Нюханье кокаина

Кокаин («кокс») обычно нюхают, т. е. втягивают в нос через трубку. ВИЧ таким путем не передается.

Во избежание передачи вируса гепатита используйте только собственную трубку с тупыми или закругленными краями. Некоторые организации предлагают «наборы для более безопасного нюхания» (носовой платок, трубка, разделочная карта, ватный тампон с назальным маслом). Просто спроси!

Частое нюхание кокаина может раздражать слизистую оболочку носа и вызывать воспаление в носу.

Курение кокаина

Для курения кокаина кокаиновый порошок осторожно нагревают вместе с бикарбонатом натрия (пищевой содой) и водой. Полученные кристаллы сушат и после сушки используют в курительной трубке.

Во избежание передачи вирусов гепатита курильщики кокаина также должны помнить: Используйте только свою собственную трубку и не передавайте ее другим.

Курение кокаина создает нагрузку на дыхательные пути. Никогда не используйте аммиак для получения кристаллов! Аммиак очень агрессивен, вызывает тошноту и разъедает легкие.

Инъекция кокаина

Инъекционный кокаин — самая опасная форма употребления. Вы можете быстро заразиться ВИЧ или гепатитом через общий нестерильный инъекционный инструментарий. Кроме того, кокаин вызывает онемение в месте инъекции и вокруг него, и вы часто не чувствуете, если колете рядом с ним (в жировую ткань или мышцу). Позднее это будет заметно все больше, ведь абсцессы образуются очень легко.

О том, как максимально снизить риск, можно узнать в главе «Снижение вреда при инъекциях» на стр. 24.

ТАБЛЕТКИ

Это нужно твердо запомнить: таблетки, такие как бензодиазепины, предназначены для проглатывания, а не для инъекций! Активные ингредиенты в основном связаны тальком. Если его ввести в организм, то могут возникнуть серьезные проблемы: отложения в тканях и в венах приводят к воспалению и закупорке (тромбозу) — в худшем случае возникает даже риск ампутации. Также существует почти непредсказуемый риск передозировки.

Но если другого выхода нет...
...то растолките таблетки в очень мелкий порошок. Нагревайте его в ложке и отфильтруйте несколько раз – чем больше, тем лучше – чтобы получить максимально чистую жидкость для заправки в шприц.

Лучше всего использовать эффективные одноразовые фильтры, которые также отфильтровывают бактерии. Такие фильтры для шприцев (насадок) можно приобрести в некоторых консультационных центрах или через Интернет. Важно: размер пор не должен превышать 0,22 микрона (мкм).

TIPP!

НЕСКОЛЬКО СЛОВ О СМЕШАННОМ ПОТРЕБЛЕНИИ...

По возможности не следует употреблять несколько веществ одновременно, например, помимо героина или кокаина еще и бензо, препараты заместительной терапии или алкоголь.

Полинаркомания является основной причиной передозировок и смертей, связанных с наркотиками! Риски смешанного потребления непредсказуемы, так как эффекты принимаемых веществ могут как усиливать, так и ослаблять друг друга.

...И О ЗАМЕСТИТЕЛЬНОЙ ТЕРАПИИ

Подобно многим другим веществам, на черном рынке предлагаются и заместительные препараты.

При использовании жидких лекарственных средств существует риск их контаминации, например, если они ранее переносились во рту. Во многих случаях жидкие препараты заместительной терапии (ОЗТ) также смешивают с сахарными растворами или соками.

Если вводить заместительную терапию, очень высок риск абсцессов или воспалений сердечной мышцы. Если вы не находитесь на программе заместительной терапии, потребление препаратов ОЗТ, особенно в высоких дозах, может иметь опасные для жизни последствия (угнетение дыхания, паралич дыхания): Препараты для заместительной терапии значительно сильнее, чем уличный героин, обычно смешанный с разбавляющими веществами.

Левометадон/метадон

Левометадон и метадон выпускаются в жидкой форме и в виде таблеток.

Поскольку питьевой раствор часто смешивают с сахаром и другими веществами, после инъекции могут возникнуть воспаление вен и сердечных клапанов и абсцессы.

Бупренорфин, бупренорфин+налоксон

Если вы принимаете героин, после приема бупренорфина в назальной или внутривенной формах у вас может возникнуть абстинентный синдром.

Вы также столкнетесь с абстинентным синдромом от комбинированного препарата бупренорфин + налоксон, если вы вводите его или вдыхаете, а не растворяете под языком.

“ЧЕРЕЗ ЗАДНИЦУ!” – БЕЗЫГОЛЬНАЯ АЛЬТЕРНАТИВА

Для того, чтобы защитить свои вены, помимо нюхания или курения, есть еще один безыгольный метод: «Через задницу!», «Потребление через анус». Здесь вещество вводится шприцем – без иглы, разумеется! – вставляемым в задний проход. Слизистые оболочки прямой кишки обеспечивают быстрое всасывание в кровь – как например в случае анальных свечей.

Вот как это делается:

- Тщательно вымойте руки.
- Приготовьте раствор обычным способом, добавив не более 1,5 мл жидкости.
- Дайте раствору остыть.
- При необходимости нанесите на анус смазку, введите шприц **без иглы** примерно на 1 см вглубь и медленно выдавите из него содержимое. Мышцы следят за тем, чтобы вещество не вытекало.
- Вымойте руки.

При соблюдении правил безопасного использования (собственные чистые инструменты) риск передачи ВИЧ и гепатита отсутствует.

Поскольку вещества оказывают такое же сильное воздействие при употреблении через анус, как и при внутривенном потреблении, «Через задницу!» не защищает от передозировок.

РИСКИ ПРИ ИНЪЕКЦИИ!

КОНСУЛЬТАЦИИ И ТЕСТЫ!

Они есть, даже если вы их не видите: вирусы, бактерии и грибки. Они заползают в остатки крови в использованных шприцах или иглах, остаются в использованных фильтрах, на грязных ложках и так далее. При попадании в кровоток такие возбудители вместе с любыми примесями в веществе могут вызывать неприятные «встряски» — озноб, судороги — или абсцессы. Ряд бактерий и грибков могут проникать и оседать в сердце и легких, что приводит к опасным для жизни осложнениям.

А еще есть ВИЧ и гепатит. ВИЧ - это вирус. Он ослабляет иммунную систему, которую организм использует для борьбы с болезнями. Если вовремя не выявить и не вылечить инфекцию, можно заболеть СПИДом. Инфекции гепатита могут серьезно повредить печень. Если гепатит становится хроническим, он может привести к циррозу печени, печеночной недостаточности и раку печени.

Лучше всего проходить тестирование на ВИЧ и гепатит не реже одного раза в год, чтобы в случае заражения вы могли получить лечение. СПИД можно предотвратить с помощью лекарств от ВИЧ, хронический гепатит В можно хорошо лечить с помощью современных лекарств от гепатита, а хронический гепатит С почти всегда можно вылечить. Посоветуйтесь по этому поводу в консультационном центре для наркозависимых или в службе по борьбе со СПИДом.

TIPP!

СОВМЕСТНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГЛЫ

Наиболее опасным является совместное использование иглы, т.е. когда игла и/или шприц используются несколькими людьми. Вирусы, бактерии и грибки могут попадать в кровоток через остатки крови, которые часто даже не видны невооруженным глазом.

Используйте при каждой инъекции свой собственный стерильный шприц и иглу, ложку и фильтр, воду и зажигалку. Стерильное инъекционное оборудование и аксессуары обеспечивают оптимальную защиту от инфекций.

Но если другого выхода нет...
... и приходится применять использованный шприц, то, по крайней мере, продезинфицируйте или прокипятите его (см. «Советы по дезинфекции/очистке инъекционного инструментария», стр. 32).

ОБМЕН НАРКОТИКАМИ

Если все вещество набирается в общий шприц а затем по градуировке распределяется среди остальных, то это довольно рискованно. Хотя при этом каждый участник использует свой собственный шприц, но первый шприц или игла, вода или фильтр уже были использованы, через них могут передаваться бактерии, грибки, вирусы, а, следовательно, и инфекции.

Для правильного распределения дозы есть только одно безопасное решение: разделить порошок, и каждый, выбрав свою порцию, воспользуется собственной ложкой, водой, зажигалкой, фильтром и шприцем.

СОВМЕСТНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

Возбудители также передаются при совместном использовании инструментария: использованные фильтры, грязные ложки и стаканы, даже стоячая вода являются «тайниками» для возбудителей и идеальной средой для размножения грибков и бактерий. Кстати: Бывшие в употреблении нестерильные инструменты «идеальны» для передачи вирусов гепатита!Hepatitis-Viren!

МИНИМИЗАЦИЯ РИСКОВ ПРИ ИНЪЕКЦИЯХ

ГИГИЕНА ✓

ЧИСТЫЕ ШПРИЦЫ ✓

ХОРОШИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ ✓

ПРАВИЛЬНАЯ ИНЪЕКЦИЯ ✓

Основное правило: лучшая защита – чистота при инъекции. Это относится прежде всего к инструменту, но также и к вашему окружению: чем меньше стресса и беспокойства вокруг потребления, тем меньше несчастных случаев.

Гигиена очень важна!

Обязательно мойте руки до и после употребления наркотиков – это снижает риск заражения гепатитом и другими возбудителями. Не делитесь другими предметами, которые могут контактировать с кровью. Это относится к шприцам и таким инструментам, как зажигалки или ложки, а также к трубкам для нюхания, зубным щеткам, бритвам или маникюрным кусачкам.

ХОРОШИЕ АРГУМЕНТЫ ДЛЯ ХОРОШИЕГО ИНСТРУМЕНТАРИЯ

Все необходимое должно быть под рукой:

Ложка

Всегда используйте собственную чистую ложку. Перед использованием необходимо промыть ее горячей водой и желательно протереть спиртовой салфеткой.

Многие группы JES, организации по борьбе со СПИДом и консультационные центры для людей употребляющих наркотики предлагают одноразовые варочные ложки.

Ни в коем случае не делайте ложки из подручных материалов (например, из банок из-под напитков). При нагревании из лакокрасочного покрытия могут выделяться опасные тяжелые металлы, которые затем попадут вам в вены. Это может привести к ужасным «тряскам».

Вода

Для кипячения вещества используйте стерильную воду – также подойдет холодная свежая водопроводная или негазированная минеральная вода. Вы можете получить стерильную воду в небольших количествах в аптеках, консультационных центрах для людей употребляющих наркотики и магазинах здорового питания.

Стоячая вода загрязнена, даже если этого не видно.

Зажигалка

Всегда используйте для кипячения собственную зажигалку.

Свечи для этой цели не подходят, так как частицы воска могут осесть на ложке.

Аскорбиновая кислота

Используйте только аскорбиновую кислоту и только в умеренных количествах. (Кстати, чем меньше кислоты вам требуется, тем чище вещество – если только его уже не разбавляли аскорбинкой...)

Лимонный сок, концентрат лимонного сока и уксус совершенно непригодны для кипячения. Сок содержит крошечные кусочки мякоти, которые могут привести к закупорке артерий (эмболии), а также не свободен от грибков и бактерий. Кроме того, материал жжет во время инъекции.

Шприцы и иглы

Небольшой запас позволяет использовать при каждой инъекции новый шприц/иглу . Во многих городах есть пункты, где можно получить стерильные шприцы (также бесплатно). Автоматы по продаже шприцев обеспечивают круглосуточный анонимный доступ к стерильным шприцам, иглам и другим принадлежностям. Адреса автоматов по продаже шприцев можно найти на сайте www.spritzenautomaten.de.

Общее правило:

- **Двухкомпонентные шприцы работают лучше, чем цельные.** Забор вещества производится без иглы, и она остается стерильной до инъекции. Вы также можете удалить и заменить забитую иглу без потери вещества.
- **Шприцы с резиновыми поршнями легче нажимать, что упрощает их использование одной рукой.**

Лучший способ узнать, какие иглы и шприцы подходят именно вам, — это опробовать разные длины и диаметры — начните с тонких и коротких игл.

Чтобы случайно не перепутать шприцы и одноразовые ложки, используйте инструментарий разного цвета

Несколько слов об инсулиновых шприцах...

Инсулиновые шприцы с особенно плавным ходом (также известные и популярные под именем «Красная шапочка») не подходят для ваших целей. Их иглы обычно предназначены для подкожных инъекций, а НЕ для внутривенного введения. К тому же иглы очень тонкие и могут обломаться в отвердевшей вене. И, наконец: если игла заблокирована, вы не можете снять ее и заменить.

Фильтры

Используйте фильтры только один раз. При замене шприцев попросите высокоэффективные одноразовые фильтры. Эти фильтры прошли медицинские испытания и особенно безопасны. Но даже фильтры ничего не могут сделать против вирусов ВИЧ или гепатита! На стр. 14 есть дополнительная информация.

Если вы собираете использованные фильтры «на следующее утро» или «на плохие времена», то хотя бы высушите их перед тем, как отложить, например, в банку. Влажная среда идеальна для размножения гнили, грибков и бактерий. Никогда не используйте фильтры после кого-то другого: велик риск заразиться гепатитом.

Венозные жгуты

Жгутом можно приостановить кровоток в вене. Если вы вводите наркотик в одиночку и у вас нет под рукой венозного жгута, убедитесь, что используемую перетяжку можно легко снять одной рукой.

СОВЕТЫ ПО ДЕЗИНФЕКЦИИ/ОЧИСТКЕ ИНЪЕКЦИОННОГО ИНСТРУМЕНТАРИЯ

Только неиспользованные, стерильные шприцы действительно безопасны!

TIPP!

Но если ничего предпринять не удается (например, в тюрьме, в выходные, праздники или ночью), то для предотвращения ломки можете сначала вдохнуть или выкурить наркотик. Это даст вам время для поиска чистого шприца. Если это не сработает, обязательно хотя бы продезинфицируйте шприц.

Но стопроцентной уверенности это не дает!

Самый простой и безопасный способ

➡ **дезинфекция бытовым отбеливателем.**

Указания:

- Убедитесь, что отбеливатель содержит гипохлорит натрия (например, DanKlorix).
- Отбеливатели имеют ограниченный срок годности, при контакте с кислородом они теряют дезинфицирующее действие через 3-4 недели.
- Отбеливатель едкий; поэтому тщательно промойте шприц.

Наполните две чашки или кружки холодной чистой водой, затем добавьте в небольшую емкость немного – например, один колпачок – бытового отбеливателя (например, DanKlorix). Наберите в шприц воду из первой емкости и опорожните его (в канализацию, унитаз). Затем наберите отбеливатель в шприц и опорожните его. Наконец, наберите воду в шприц из второй емкости и опорожните его. Короткая формула гласит: 1 доля воды, 1 доля отбеливателя, 1 доля воды. Вылейте остатки воды и отбеливателя.

➡ **Кипячение в воде**

Замечание:
Многократное кипячение шприца и иглы может повредить их. Дважды наберите через иглу в шприц свежую холодную воду и опорожните его, желательно в канализацию или унитаз. Затем разберите шприц на отдельные части и продезинфицируйте в кипящей воде в течение 15 минут. После кипячения соберите отдельные детали обратно.

ПРАВИЛЬНАЯ ИНЪЕКЦИЯ

TIPP!

- По возможности найдите место, где можно уколоться без стресса и суеты. Адреса комнат для безопасного употребления наркотиков можно найти на сайте **www.drogenkonsumraum.net.**

- По возможности не употребляйте наркотики в одиночестве, чтобы в экстренной ситуации можно было быстро получить помощь.

- Прежде всего тщательно вымойте руки – зачем вам стерильные шприцы и принадлежности, если на ваших пальцах есть микробы, грязь или кровь?

- Лучше всего выбрать крупную, хорошо видимую вену. Важно: Регулярно меняйте место инъекции (см. стр. 38)!

- Если не удается найти вену, примерно на 10 минут погрузите руку или ногу в максимально горячую воду. Вы также можете попробовать нагнетать кровь в руку или кисть, энергично вращая рукой.

- Перетяните вены жгутом.

- Протрите предполагаемое место укола тампоном, смоченным спиртом. После этого подождите немного, чтобы не было жжения в момент укола.

- Для безболезненного входа иглы в вену ее срез должен быть направлен вверх.

- После ввода иглы немного оттяните поршень шприца назад. Если кровь в шприце темная, все удалось.

! Если взятая кровь светлая и проталкивается в шприц и/или пульсирует, вы попали в артерию. Инъекцию делать нельзя!

Такой укол не доставит вам удовольствия, а вызовет лишь невыносимую боль и отек конечности, часто на несколько часов. Вместо этого ослабьте жгут и вытащите шприц из артерии. Поднимите руку или ногу и крепко удерживайте место укола, пока кровотечение не остановится.

- Если вам приходится колоть несколько раз, каждый раз меняйте место прокола.

- Теперь ослабьте жгут и медленно и осторожно надавите на поршень шприца – иначе вены могут лопнуть. Убедитесь, что игла все еще находится в вене, осторожно потянув за поршень.

- Будьте осторожны с дозировкой, особенно если вы давно не делали инъекцию или не знакомы с этим веществом. Лучше сначала выдавить половину дозы, а остаток - через несколько секунд после того, как вы сможете оценить эффект.

После инъекции

После ввода дозы осторожно вытяните иглу из вены и наденьте на нее колпачок. На несколько минут прижмите к месту укола чистую салфетку. Так вы избежите подкожных кровотечений и позаботитесь о своих венах.

Кстати об уходе за венами:

Чтобы избежать отвердевания вен, можно регулярно натирать их мазями, содержащими, например, гепарин или эхинацин. Это также поможет уменьшить начинающееся воспаление.

ЧТО ДЕЛАТЬ С ИСПОЛЬЗОВАННЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ?

Утилизируйте использованные шприцы, иглы и тампоны безопасным образом, предпочтительно в твердом контейнере, недоступном для детей. Вирусы, бактерии и грибки могут сохраняться в остатках крови в течение нескольких дней! Во многих городах есть проекты по раздаче шприцев и/или торговые автоматы, где можно сдать использованные шприцы и получить новые. Спросите других пользователей или обратитесь в пункт наркологической самопомощи, наркологической помощи или помощи при СПИДе.

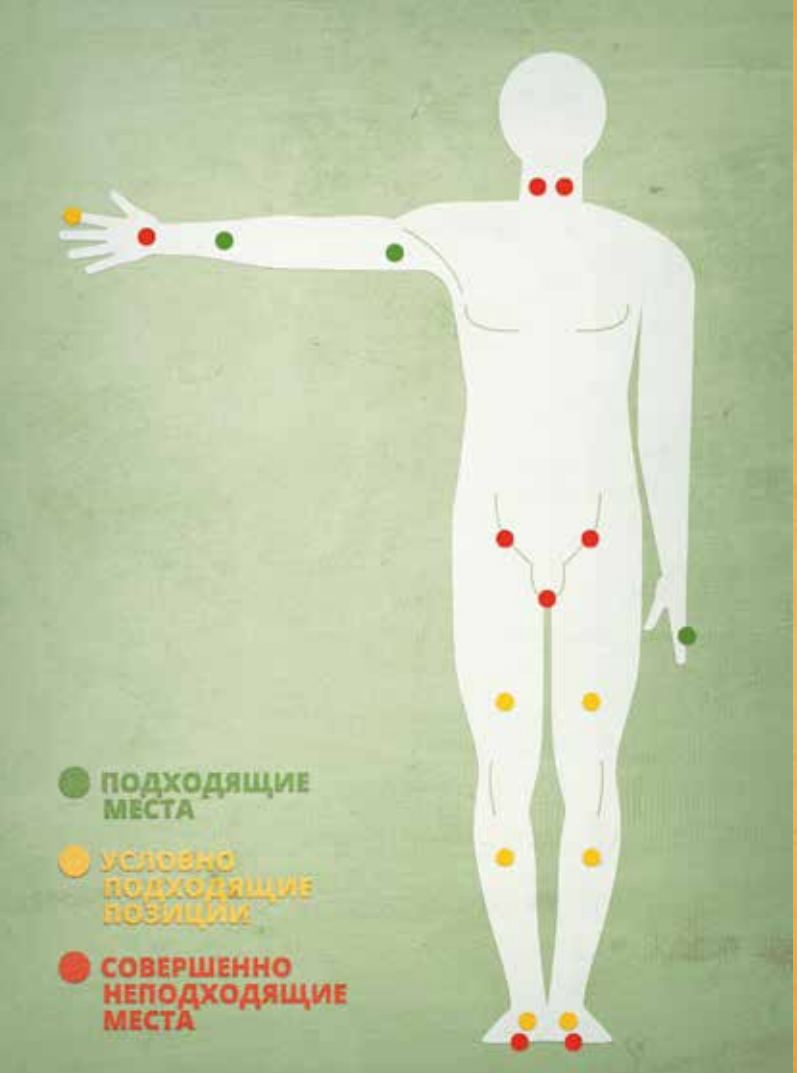
Утилизация с бытовыми отходами

Шприцы и иглы можно утилизировать вместе с бытовыми отходами, даже если у вас ВИЧ или гепатит. При этом действуют следующие правила техники безопасности:

- Собирайте использованные иглы (канюли) и шприцы в «непрокалываемый» и небьющийся «контейнер для отходов».
- Упакуйте контейнер для отходов в непрозрачный пластиковый мешок для мусора и туго завяжите или перевяжите его узлом.
- Мешок для мусора с контейнером для отходов выбросьте в контейнер для бытовых отходов!

TIPP!

Организация Deutsche Aidshilfe опубликовала краткую информацию на тему «Безопасная утилизация инструментов». Вы можете найти их на странице aidshilfe.de/Service/Material bestellen (введите в поле поиска «безопасно утилизировать бытовую утварь») или по этой короткой ссылке: **https://bit.ly/33FMOFH**.



МЕСТА УКОЛОВ: ОТ ВОЗМОЖНЫХ К НЕЖЕЛАТЕЛЬНЫХ

Подходящие места

Вены на предплечьях и плечах лучше всего подходят для инъекции. Также хорошо подходят вены на тыльной стороне ладони.

При «употреблении через анус» вещество вводится шприцем – разумеется, без иглы! – вводится в задний проход (см. «Через задницу! – Безыгольная альтернатива» на стр. 18).

Важно: регулярно меняйте места инъекций!

Места, подходящие лишь условно

Вены на стопах и пальцах тонкие и нежные. Они легко лопаются (так что вводите вещество медленно!), а сам процесс инъекции может быть довольно болезненным.

Не следует делать инъекции в вены на бедрах и ногах, так как они легко лопаются.

Но если другого выхода нет...
.... можно колоть и в мышцы – это все же лучше, чем в вены на шее, в паховой области или на ладонях и ступнях. Вы можете узнать, как свести риск к минимуму, в разделе «Мышцы — не самая сильная сторона человека» на стр. 41.

Полностью неподходящие места

Никогда не пытайтесь вводить наркотик через вены на шее! Здесь артерии и вены расположены очень близко друг к другу. Ввод в артерию или получение абсцесса будет иметь катастрофические последствия (риск удушья!). Кроме того, близость к мозгу делает воспаления очень опасными.

В паху вены располагаются очень глубоко и очень близко к артериям и нервам, и абсцесс здесь легко приводит к повреждению нервов (параличам).

Вены на ладонях и подошвах ног чрезвычайно тонкие и нежные и очень легко лопаются. Уколы в них вызывают сильнейшую боль.

Использование пениса для инъекций должно быть запретным для вас. Абсцессы и воспаления могут иметь тяжелые последствия.

Мышцы — не самая сильная сторона человека ...

...по крайней мере, когда речь идет об инъекции. Инъекции в мышцы довольно опасны: поскольку купленный на улице героин никогда не бывает достаточно чистым, это может легко привести к чрезвычайно болезненным воспалениям. Они также могут распространяться на надкостницу и даже угрожать вашей способности двигаться. **Таблеткам и кокаину также не место в мышцах!**

Однако, если вы все же хотите сделать инъекцию в мышцы, необходимо как минимум соблюдать следующие советы:

- Инъекция в мышцу плеча наименее опасна.
- Лучше всего делать инъекцию в расслабленные мышцы, поэтому постарайтесь найти удобное положение.
- Вводите максимум 1–2 мл жидкости.
- Не используйте слишком короткие и тонкие иглы, они могут легко сломаться в мышце.
- Введите иглу почти вертикально, быстро и глубоко (около 1 см). Если выходит кровь, вы попали в вену, и перед инъекцией вам нужно немного вытащить иглу и снова произвести всасывание.
- Жидкости требуется много времени для распределения по тканям, поэтому во избежание болезненного сильного отека вводите ее медленно.

ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЕ СИТУАЦИИ И ПЕРЕДОЗИРОВКА

ПРЕЖДЕ ВСЕГО: 112

ВАШЕ ВМЕШАТЕЛЬСТВО МОЖЕТ СПАСТИ ЖИЗНЬ!

Никогда не оставляйте беспомощных людей одних!

ЧТО ДЕЛАТЬ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ?

Главное: ваше вмешательство может спасти жизнь! О курсах неотложной помощи и первой помощи для людей употребляющих наркотики можно узнать в центрах самопомощи, консультациях по вопросам наркотиков и организациях по борьбе со СПИДом.

Тряска

«Тряска» является защитной реакцией организма на загрязнения и проявляется ознобом, судорогами, тремором, сильными болями и тошнотой. Однако обычно организм может справиться с этим крайне неприятным состоянием самостоятельно.

Судорожный приступ

Вызван различными причинами, например, передозировкой кокаина или паузой в приеме наркотиков. Они выражаются внезапным падением, судорогами в мышцах, мышечными подергиваниями и пенообразованием изо рта. Попытайтесь поймать человека, который бьется в конвульсиях, и положить его на пол. Уберите от него травмоопасные предметы и позвоните по номеру 112.

! Ни в коем случае не пытайтесь удерживать человека, бьющегося в конвульсиях, или втискивать что-либо между его стиснутыми зубами, так как это может привести к травмированию и инфицированию помощников и пострадавшего.

Беспомощный человек

Никогда не оставляйте беспомощных людей одних!

Обнаружив беспомощного человека, позвоните по номеру **112** и оставайтесь с ним, пока не приедет врач скорой помощи.

Постарайтесь успокоить человека и не дать ему заснуть. Свежий воздух или влажные полотенца на шее помогают лучше всего.

Если беспомощного человека не удается разбудить, заговорив с ним или легонько встряхнув за плечи, то он находится без сознания. **В этом случае примите экстренные меры** (см. рис. 01).

01

При необходимости уложите человека на спину и позовите на помощь окружающих.

Откиньте голову назад и поднимите подбородок, чтобы открыть дыхательные пути (см. рис. 02).

02

Определите, дышит ли человек самостоятельно. Для этого понаблюдайте за грудной клеткой в течение 10 секунд, прислушайтесь к дыханию изо рта, и проверьте, ощущается ли выдыхаемый воздух щекой (см. рис. 03).

03

Убедитесь, что экстренный вызов действительно был сделан.

В случае остановки дыхания или нерегулярных вдохов начните реанимацию! Освободите верхнюю часть тела, поместите обе ладони рук на нижнюю половину грудины и сделайте 30 толчков в грудь примерно на 5 см в глубину с частотой примерно два толчка в секунду (см. рис. 04 и 05).

04

05

Вентиляция легких является частью реанимации! После 30 толчков в грудь снова откиньте голову назад и дважды выдохните в рот или нос (см. рис. 06).

06

Искусственное дыхание методом «рот-в-рот»:

- Закройте нос человека.
- Прижмитесь своим ртом ко рту человека и медленно выдыхайте, пока его грудь не поднимется

Искусственное дыхание методом «рот-в-нос»:

- Закройте рот человека.
- Прижмите свой рот к носу и лицу человека и медленно выдыхайте, пока его грудь не поднимется.
- 30 толчков в грудь и 2 выдоха попеременно продолжаются до тех пор, пока не прибудет скорая помощь или пока человек не зашевелится.

07

08

09

Если **дыхание восстановилось**, переведите пострадавшего в **стабильное положение** «на боку» и останьтесь рядом с ним.

- Встаньте на колени рядом с человеком и вытяните ближнюю руку под прямым углом.
- Затем положите тыльную сторону дальней руки на ближнюю щеку человека и держите ее там (см. рис. 07).
- Теперь возьмитесь за колено дальней ноги и поверните человека к себе (см. рис. 08).
- После этого человек должен устойчиво лежать на боку – голова остается приподнятой (см. рис. 09)!

ДЕЙСТВИЯ ПРИ ПЕРЕДОЗИРОВКЕ ОПИОИДАМИ

Симптомы: потеря сознания, замедленное дыхание или его отсутствие, синие ногти/синие губы.

Прежде всего: Всегда обращайте внимание на безопасность пострадавшего, а также на собственную безопасность! Осторожно уберите от пострадавшего открытые шприцы!

1

ПОЗВОНИТЕ В ЭКСТРЕННУЮ СЛУЖБУ: 112

2

ВВЕДИТЕ ОДНУ ДОЗУ НАЗАЛЬНОГО СПРЕЯ НАЛОКСОНА

(в положении лежа на спине, слегка откиньте голову назад)

ЕСЛИ ПОСТРАДАВШИЙ ПРИШЕЛ В СОЗНАНИЕ:

- постарайтесь успокоить пострадавшего
- объясните, что только что произошло
- укажите на особые риски повторного употребления опиоидов и предотвратите «дозаправки».
- никогда не оставляйте его/ее одного

СПУСТЯ 3 МИНУТЫ ДЫХАНИЕ НЕ ВОССТАНОВИЛОСЬ:

- Введите вторую дозу назального спрея налоксона.
- Продолжайте оказывать первую помощь

Передайте пострадавшего спасательной службе и сообщите о принятых мерах.

! СООБЩИТЕ ВРАЧУ СКОРОЙ ПОМОЩИ О ВВЕДЕНИИ НАЛОКСОНА! !

ИСПОЛЬЗУЙТЕ НАЛОКСОН И ПРИ СМЕШАННОМ ПОТРЕБЛЕНИИ

Если помимо опиоидов употреблялись и другие наркотики, применение налоксона в случае передозировки все же имеет смысл. Налоксон, по крайней мере, нейтрализует действие опиоидов.

СКАЗКА О ФИЗРАСТВОРЕ

Ходят слухи, что физраствор помогает при передозировке. Но факт: **инъекция физраствора вызывает сильную тошноту и рвоту**. Хотя это может привести к возвращению сознания, это также может привести к рвоте и удушью рвотными массами.

Итак: не теряйте времени, а вызовите службы экстренной помощи и при необходимости примите экстренные меры.

Если у вас есть вопросы о наркотиках, ВИЧ/СПИДе и гепатите: Обратитесь в центр помощи при СПИДе или наркомании, JES или другую группу поддержки людей употребляющих наркотики в своем районе.

Получить адреса можно здесь:

JES-Bundesverband
Wilhelmstr. 138
10963 Berlin
Тел.: 030 / 69 00 87-56
E-Mail: vorstand@jes-bundesverband.de
Интернет: jes-bundesverband.de

Deutsche Aidshilfe e. V.
Wilhelmstr. 138
10963 Berlin
Тел.: 030 / 69 00 87-0
E-Mail: dah@aidshilfe.de
Интернет: www.aidshilfe.de

Представлено: