

COVID-19

—
**INFOS FÜR
UND VON MENSCHEN,
DIE DROGEN
KONSUMIEREN**



leben mit drogen

GEMEINSAM BEKOMMEN WIR DAS HIN!

Wir, als Drogengebraucher*innen, sind bereits mit anderen ernstzunehmenden Situationen und auch Viren fertig geworden.

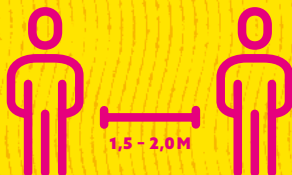
Dennoch sind Drogengebraucher*innen, die an COPD oder anderen Lungenerkrankungen leiden, besonders gefährdet.

Dieses Medium liefert praktische Informationen zum Erhalt unserer Gesundheit und zur Organisation des Drogenkonsums während der COVID-19 Pandemie.

ÜBER COVID-19 (CORONAVIRUS)

COVID-19 wird durch Tröpfchen übertragen, die von infizierten Personen durch Niesen und Husten abgegeben und von anderen eingeatmet werden. Das Virus kann auch auf Oberflächen überleben und so übertragen werden.

Halte körperlichen Abstand von 1,5 - 2,0 m, wo immer es dir möglich ist und halte dich von Personen fern, mit denen du nicht zusammenlebst!



ÜBERTRAGUNGEN SIND MÖGLICH ÜBER:

Tröpfchen, die ausgehustet, ausgeatmet oder durch Niesen übertragen werden

Hände schütteln und die Berührung kontaminierter Oberflächen

illegale Substanzen, die bereits von anderen im Mund transportiert wurden

Die Berührung deiner Augen, Nase und Mund mit kontaminierten Händen

Die gemeinsame Nutzung von Konsumutensilien wie Joints, Bong, Pfeifen, Verdampfer, Snieführchen und Injektionsutensilien



**KONSUM-
UTENSILIEN
NICHT TEILEN!**



SYMPTOME

COVID-19 fühlt sich wie eine Grippe oder eine wirklich starke Erkältung an:

**Fieber, Husten, Kratzen im Hals,
Schwierigkeiten beim Atmen bis hin zur Atemnot**



Wenn du selbst Symptome bemerkst oder mit jemandem zusammenlebst, der Symptome aufweist oder bei dem eine Diagnose gestellt wurde, solltest du 14 Tage zu Hause bleiben und deinen Arzt oder die Aids- und Drogenhilfe telefonisch kontaktieren.

Sie informieren dich, welche Schritte nun notwendig sind. Hier kannst du auch gleich die für dich notwendige Versorgung mit Medikamenten zur Substitution ansprechen.

VORBEUGUNG

Handhygiene:

Wasche deine Hände 20 Sekunden lang mit Wasser und Seife (Hilfsweise: singe 2 x das Lied "happy birthday") immer wenn du in deinen Wohnbereich zurückkehrst, nachdem du die Toilette benutzt hast und bevor du deine Drogen öffnest oder deine Utensilien zum Konsum benutzt.

Wenn du kein Wasser und keine Seife hast, reinige deine Hände mit einem Händedesinfektionsmittel mit mindestens 60% Alkohol.

Sogar das Reinigen der Hände mit einem Desinfektionstuch lohnt sich.



Atemhygiene:

Huste oder niese in deine Ellenbeuge.

Verwende ein Taschentuch, wenn du hustest oder niest und entsorge es dann sofort.

Trage einen Mundschutz, den du auch selbst herstellen kannst (Molton Tuch, Baumwolltuch) wenn dir keine professionelle Atemmaske zur Verfügung steht.

COVID-19 UND DROGENKONSUM

Transportiere deine Drogen nach dem Kauf auf keinen Fall in Mund, Po oder Vagina.

Gekaufte Kugeln solltest du mit Plastikfolie umwickeln.

Wenn du dein Pulver oder deinen Stein ausgepackt hast und konsumieren willst, wasche dir vorher gründlich die Hände.

Teile deine Konsumutensilien wie Joints, Bongs, Pfeifen, Verdampfer, Snief Röhrchen und Spritzen und Nadeln nicht mit anderen.

Fülle deine Vorräte auf – stelle sicher, dass du genug Konsumutensilien für mindestens 1 Woche hast.

Reinige deine Konsumplätze, wie Tische oder andere Oberflächen, vor und nach dem Konsum mit Desinfektionsmittel oder Wasser und Seife.

Entsorge gebrauchte Konsumutensilien in stichsicheren Behältnissen.

Für den Fall, dass du oder dein Dealer in Quarantäne seid, entwerft möglichst einen "Plan B". Vielleicht ist ein guter Bekannter bereit, euch als "Läufer" zu unterstützen!

Vorbereitungen für eine Unterbrechung der Lieferkette:

Es wird in der nächsten Zeit schwieriger werden, Drogen nach Deutschland zu importieren, Geld für Drogen zu beschaffen und Drogen zu kaufen. Wenn es irgendwie möglich ist, lege dir eine "stille Reserve" an oder besorge dir bekannte Opioid-Medikamente für den Notfall. Mach dir bereits jetzt Gedanken, ob für den Fall, dass deine Versorgung nicht mehr sichergestellt ist, eine Entgiftung möglich ist.

COVID-19 UND SUBSTITUTION

Wenn du bereits substituiert wirst, frage deinen Arzt nach einer Take Home Verschreibung. Das schützt dich, da du nicht mehr täglich in die Praxis musst.

Ist eine Take Home Verschreibung nicht möglich, bitte deinen Arzt dein Rezept zur Apotheke deiner Wahl zu senden. So wäre deine wohnortnahe Versorgung sichergestellt.

Achte darauf, deine Medikamente im Haushalt sicher aufzubewahren, so dass Kinder keinen Zugriff haben.



Frag deinen Arzt, ob die Umstellung auf ein Depotmedikament, das bis zu 4 Wochen wirkt, möglich ist.

Bitte deinen Doc um ein Kassenrezept für Naloxon Nasenspray, damit du für einen Notfall gut ausgestattet bist.

Um einen Entzug aufgrund einer Unterbrechung der Versorgung zu verhindern, informiere dich über Möglichkeiten der Substitution.

Überlege, wie du deine Medikamente aufteilst, um sicherzustellen, dass du eine täglich Dosis zur Verfügung hast.

RUHE BEWAHREN

Bleibe geduldig und freundlich, auch wenn die Angebote deiner Aids- und Drogenhilfe nur noch eingeschränkt zur Verfügung stehen oder weniger Menschen gleichzeitig in die Einrichtung dürfen!

Es ist kein Zeichen von Diskriminierung, wenn das Personal Masken und Handschuhe trägt. Dies trägt zu deinem Schutz und zum Schutz der Mitarbeiter*innen bei, sowie zur Aufrechterhaltung der nötigen Angebote.

Bilde Netzwerke mit anderen lokalen Drogengebraucher*innen. Nutze kostenlose Informationsdienste, um in Verbindung zu bleiben.



**AUCH ÜBER FACEBOOK
IST KONTAKT MÖGLICH!**



Wichtige Links:

jes-bundesverband.de

forum-substitutionspraxis.de/covid-und-substitution

aidshilfe.de/aidshilfe-infos-corona

Impressum:

Herausgeber: JES Bundesverband e.V., Wilhelmstr 138, 10963 Berlin

Mail: vorstand@jes-bundesverband.de, www.jes-bundesverband.de

Text: JES Bundesvorstand, Dirk Schäffer

Grafik: Die Goldkinder GmbH, diegoldkinder.de

Druck: Onlineprinters GmbH, diedruckerei.de