



# Consommation de drogues plus sécuritaire et la COVID 19

*Nous comprenons que certaines de ces recommandations sont plus faciles à faire que d'autres et que vous devez faire ce que vous pouvez pour rester en sécurité pendant que vous consommez. Faites de votre mieux.*

Vous pouvez contracter la COVID 19 d'une personne qui en est atteinte. Les symptômes les plus courants sont la toux, la fièvre et l'essoufflement. Le virus peut se propager à des personnes qui se trouvent à moins de deux mètres ou de six pieds d'une personne ayant la COVID 19 lorsque cette dernière tousse ou éternue, ou par contact direct avec sa salive ou son mucus.

## Comment puis je prévenir la COVID 19?

### Lavez vous les mains :



- Lavez vous les mains à l'aide de savon et d'eau pendant 20 secondes (chantez deux fois « Joyeux anniversaire » ou chantez l'alphabet en entier) avant de manipuler vos drogues. Si un évier n'est pas disponible, utilisez un désinfectant à base d'alcool pour les mains.
- Lavez-vous les mains immédiatement avant et après tout contact avec d'autres personnes, lorsque vous utilisez le transport en commun, ou lorsque vous manipulez de l'argent ou d'autres articles.
- Préparez vos propres drogues et essayez de ne pas laisser les autres les manipuler. Si vous n'êtes pas en mesure de préparer vos propres drogues, assurez vous que la personne qui le fait se lave d'abord les mains.
- Essayez de ne pas vous toucher les yeux, le visage, le nez et la bouche.
- Toussez et éternuez dans votre manche ou dans un mouchoir. Ne vous couvrez pas la bouche avec vos mains lorsque vous toussiez ou éternuez.

### Nettoyez votre zone :



- Essuyez les surfaces avant de préparer vos drogues à l'aide d'un désinfectant domestique ou d'une solution à base d'alcool. Suivez les directives du fabricant sur les produits utilisés. Vous pouvez également utiliser de l'eau de javel diluée (quatre cuillères à thé d'eau de javel dans quatre tasses d'eau) pour nettoyer les surfaces dures – appliquez la solution sur une surface dure et laissez reposer sur la surface pendant une minute avant d'essuyer.



### Conseils pour réduire les effets négatifs :



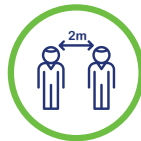
- Utilisez chaque fois un nouvel équipement (y compris les aiguilles, les cuiseurs, les garrots et l'équipement d'inhalation).
- Comme d'habitude, ne partagez pas l'équipement – cela comprend les pipes et autres équipements d'inhalation, le matériel d'injection, les cigarettes, les bouteilles et les ustensiles.
- Faites cuire vos drogues chaque fois que vous consommez. Cette mesure aide à tuer toutes les bactéries et tous les virus qui pourraient être présents.

### Transport des drogues :



- Évitez de mettre des sacs ou des emballages de drogues dans votre bouche, dans votre anus (trou arrière) ou dans votre vagin (trou avant). Si vous transportez des drogues dans votre corps, assurez vous de nettoyer soigneusement le contenant avec une solution à base d'alcool (p. ex., des lingettes d'alcool) avant l'insertion et après le retrait.

### Prévention d'overdose :



- Pour éviter la propagation de la COVID 19, gardez une distance de deux mètres (six pieds) entre vous et les autres – en tout temps.
- Ne consommez pas seul, vous pouvez quand même faire face à un overdose. Assurez vous que quelqu'un est en mesure de vous surveiller lorsque vous consommez – cela peut être par téléphone (vous pourriez avoir un ami qui reste en ligne avec vous pendant que vous consommez ou vous pouvez appeler la ligne de prévention des overdoses avant de consommer en composant le 1 888 853 8542), par logiciel de clavardage vidéo ou en personne avec quelqu'un qui vous surveille dans la pièce tout en gardant ses distances.
- Continuez d'utiliser les sites de consommation supervisée – ils demeurent ouverts, même si certains peuvent avoir des heures d'ouverture réduites.
- Si vous consommez en solitaire, consommez d'abord une dose d'essai et rappelez vous d'y aller lentement.

### Faire des provisions de matériel :



- Faites des provisions pour le matériel dont vous pourriez avoir besoin.
- Obtenez assez d'équipement pour tenir quelques semaines et assurez vous d'avoir de la naloxone.



- Faites préparer vos ordonnances et, si c'est possible et sécuritaire pour vous de le faire, essayez de faire des provisions pour un mois.
- Si vous consommez de la méthadone ou du suboxone, demandez à votre fournisseur s'il peut vous fournir des doses supplémentaires à emporter afin d'éviter le va-et-vient entre la maison et la pharmacie.
- Préparez vous à avoir des sevrages imprévus au cas où votre fournisseur tomberait malade ou que l'approvisionnement en drogue serait faible. Demandez à votre fournisseur de soins de santé de vous aider à obtenir un traitement à l'agoniste opioïde (TAO) (méthadone ou suboxone) ou de vous aider à obtenir les médicaments dont vous pourriez avoir besoin pendant le sevrage.

### Intervention en cas d'overdose :



- Lorsque vous intervenez dans un cas d'overdose, assurez vous d'utiliser les gants fournis dans votre trousse de naloxone. Jetez toujours les gants de manière sécuritaire dans la poubelle après utilisation et lavez vous immédiatement les mains.
- Si vous êtes à l'aise pour effectuer des compressions thoraciques pendant un overdose, il est toujours sécuritaire de le faire. N'EFFECTUEZ PAS des insufflations de sauvetage lorsque vous intervenez dans un cas d'overdose.
- Il est important d'appeler le 9-1-1 dès que l'overdose survient. Étant donné que le système médical fait actuellement l'objet d'une demande accrue, il se peut que les premiers intervenants prennent plus de temps à arriver.
- Ne laissez pas une personne seule après qu'elle ait eu un overdose. Elle devrait être transportée à l'hôpital par des paramédics, mais si elle n'y va pas, assurez vous qu'elle n'est pas seule pendant au moins deux heures après avoir reçu de la naloxone. Pendant ce temps, essayez de rester à deux mètres ou à six pieds de distance le plus possible.

### Si vous vous sentez mal ou si avez des questions au sujet de la COVID 19 :

Consultez le site [SantePubliqueOttawa.ca/CoronavirusFR](https://SantePubliqueOttawa.ca/CoronavirusFR) pour obtenir de plus amples renseignements. Si vous n'avez pas accès à Internet, vous pouvez appeler Santé publique Ottawa au 613 580 6744 ou votre fournisseur de soins de santé régulier.