

Conseils pour une consommation plus sûre de cocaïne et de crack



Réduire les risques liées à la surdose

- Évitez de mélanger de la poudre ou du crack avec d'autres drogues ou de l'alcool. Si vous mélangez, utilisez chaque drogue en quantité moindre.
- Commencez par une petite quantité et allez-y doucement.
- Évitez de consommer seul(e). Ayez toujours de la naloxone sur vous ; c'est un médicament qui permet de contrer les effets d'une surdose en cas de consommation d'opioïdes, comme le fentanyl.
- Parlez à votre médecin ou à un autre professionnel de la santé pour savoir comment prévenir les problèmes de santé graves liés à une surdose, tels qu'une crise cardiaque, un accident vasculaire cérébral, une arythmie cardiaque, une hypertension artérielle très élevée, et la mort.
- Soyez prudent(e) par temps chaud. La consommation de stimulants augmente le risque de maladies liées à la chaleur, comme le coup de chaleur, qui peut être mortel.



Réduire les risques liés au tabagisme

- Utilisez un embout de pipe pour réduire le risque de brûlures des lèvres, de la bouche et de la gorge.
- Utilisez une grille métallique ou de la laine d'acier (comme celles des marques Chore Boy ou Brillo) comme filtre et laissez refroidir la pipe entre chaque prise pour éviter d'inhaler des particules chaudes. Consultez un médecin ou un autre professionnel de santé si vous ressentez des douleurs respiratoires après utilisation.
- Hydratez régulièrement vos lèvres avec un baume à lèvres pour réduire le risque de gerçures.
- Évitez d'utiliser des pipes faites maison. Les pipes faites à la maison peuvent devenir trop chaudes, dégager des fumées toxiques ou se casser pendant leur utilisation, ce qui peut entraîner des brûlures, des coupures ou des infections.
- Pour éviter la propagation des maladies infectieuses, notamment le VIH et l'hépatite C, ne partagez pas votre pipe.
- Si vous utilisez de la feuille d'aluminium pour fumer (« chasing »), utilisez-en une de qualité et non celle provenant des emballages alimentaires comme les barres chocolatées, qui pourraient être contaminées.



Réduire les risques liés à l'inhalation par le nez

- Réduisez la cocaïne en poudre afin d'éliminer les grumeaux et les morceaux durs qui pourraient être douloureux lors de l'inhalation et augmenter le risque de lésions nasales.
- Utilisez votre propre paille et cuillère stériles, et évitez de les partager afin de prévenir la propagation de maladies infectieuses, notamment le VIH et l'hépatite C.
- Alternez les inhalations entre les deux narines afin de laisser le temps à chaque narine de se régénérer entre les prises. Cela peut contribuer à réduire le risque de lésions des tissus nasaux.
- Utilisez un spray nasal à base d'eau ou aspirez un peu d'eau par le nez immédiatement après avoir sniffé la cocaïne pour en dissoudre les résidus. Cela réduira considérablement les risques de dommages au niveau du nez.



Réduire les risques liés aux injections

- Utilisez une seringue propre et stérile à chaque injection.
- Pour éviter la propagation des maladies infectieuses, notamment le VIH et l'hépatite C, ne partagez pas votre matériel, y compris les seringues et les tubes.
- Changez régulièrement le point d'injection et assurez-vous que l'aiguille est bien à l'intérieur d'une veine avant d'injecter.

Ressources

Pour obtenir des informations sur les services disponibles dans la ville de New York, consultez **nyc.gov/alcoholanddrugs**.

Pour obtenir des conseils et un soutien gratuits et confidentiels, 24h/24 et 7j/7, appelez ou envoyez un SMS au 988, ou commencez une conversation en ligne sur **nyc.gov/988**.

