

Prenez soin de vous Prenez votre sécurité en main



**Conseils de sécurité
pour les personnes qui
consomment ou s'injectent
de la drogue**

Conseils pour une consommation plus sûre

1



Ne partagez pas et ne réutilisez pas votre matériel.

2



Procurez-vous de nouvelles seringues.

3



Préparez votre drogue avec soin.

4



Prenez soin de vos veines.

5



Évitez une overdose.

6



Faites-vous dépister et traiter pour le **VII et l'hépatite **C**.**

7



Inversez les effets d'une overdose.

8



Obtenez de l'aide.



Ne partagez pas et ne réutilisez pas votre matériel.

L'hépatite et le VIH peuvent se propager entre les personnes qui partagent du matériel de consommation de drogue. Le virus de l'hépatite C peut vivre sur du matériel pendant des semaines et endommager votre foie si vous n'êtes pas traité(e) et guéri(e). Le VIH est incurable et le traitement consiste à prendre des médicaments tous les jours. Protégez-vous.

+ Si vous fumez ou sniffez de la drogue, évitez de partager les pipes ou les pailles.

Si vous vous faites des injections, utilisez toujours du matériel neuf :



Utilisez chaque fois une seringue neuve, de l'eau de rinçage, un récipient pour chauffer la drogue, du coton et une attache neufs.



Si une personne vous aide à vous injecter, assurez-vous qu'elle utilise une seringue neuve.



Jetez l'eau de rinçage utilisée et les vieux cotons.

Si vous devez réutiliser une seringue, suivez toutes ces étapes :

1.



Aspirez de l'eau **froide** dans votre seringue et secouez le cylindre. Faites gicler l'eau. Ne réutilisez pas cette eau.
Recommencez.

2.



Aspirez de l'eau **de Javel** dans votre seringue et secouez le cylindre. Faites gicler l'eau de Javel.
Recommencez.

3.



Aspirez une **nouvelle** eau froide dans votre seringue et secouez le cylindre. Faites gicler l'eau.
Recommencez.



Procurez-vous de nouvelles seringues.

Où trouver de nouvelles seringues ?

Vous pouvez obtenir des seringues et du matériel d'injection gratuitement et anonymement auprès d'un programme d'échange de seringues ou acheter des seringues dans les pharmacies locales. Demandez simplement au pharmacien.

Appelez le 311 ou consultez le site nyc.gov/alcoholanddrugs pour trouver un programme d'échange de seringues.

Comment se débarrasser de seringues usagées ?

1.

Placez les seringues et tout autre matériel usagé dans des **conteneurs à objets tranchants** de votre programme d'échange de seringues. Pour éviter une piqûre d'aiguille, n'essayez pas de casser l'embout ou de recapuchonner la seringue.

2.

Déposez les seringues usagées dans le kiosque à seringues d'un programme d'échange de seringues ou d'une clinique médicale.



Avant d'obtenir un conteneur à objets tranchants, placez vos seringues usagées dans un récipient en plastique épais, p. ex. une bouteille de détergent. Veillez à l'étiqueter comme déchets dangereux.





Préparez votre drogue avec soin.

- **Nettoyez vos mains avec de l'eau et du savon ou un désinfectant pour les mains.**
- **Placez tout équipement sur une surface propre.**
- **Si possible, vérifiez votre drogue à l'aide de bandelettes de test pour le fentanyl ou d'autres outils de contrôle des drogues.**

Si vous vous injectez :

- + Utilisez toujours une seringue propre et stérile.
- + Utilisez de l'eau douce du robinet ou des tubes d'eau stérile (provenant d'un programme d'échange de seringues).
- + N'utilisez pas votre aiguille pour percer un trou dans votre tube d'eau stérile. Cela peut émousser l'aiguille. Une aiguille émoussée peut endommager votre peau et vos veines.
- + Aspirez de l'eau dans votre seringue à partir d'un récipient propre.
- + Utilisez un nouveau récipient à chaque fois et évitez de toucher l'intérieur du récipient.
- + Déposez le coton directement dans le récipient, puis laissez-le. Ne touchez jamais avec vos mains !
- + Si vous partagez votre drogue, utilisez une seringue pour la partager et une deuxième seringue pour vous l'injecter.





Prenez soin de vos veines si vous vous injectez de la drogue.

Une injection correcte permet d'éviter les infections et l'affaissement des veines.

Veillez procéder comme suit :

1.



Essuyez votre peau dans un sens avec de l'alcool ou une lingette antiseptique. Laissez-la sécher.

2.



Trouvez la veine avant de piquer. Pour que vos veines soient visibles, faites un garrot sur votre bras au-dessus du point d'injection.

3.



Lors de l'injection, dirigez l'aiguille vers le cœur.

4.



N'allez pas en profondeur pour trouver des veines. Lorsque vous avez trouvé une veine, vous devez voir du sang dans le cylindre de la seringue après avoir tiré légèrement sur le piston. Si vous ne voyez pas de sang, retirez la seringue et essayez à nouveau.

5.



Changez de site d'injection pour éviter d'endommager votre peau et vos veines.



L'injection dans les bras et les jambes est plus sûre que l'injection dans les mains, les pieds, le cou ou l'aîne.

Évitez une overdose.

Les drogues telles que l'héroïne, la cocaïne, la méthamphétamine et les pilules provenant de sources non médicales peuvent contenir du fentanyl. Le fentanyl est un opioïde puissant qui ne peut être détecté par la vue, le goût ou l'odorat et qui augmente le risque d'overdose.

Suivez les conseils de sécurité ci-dessous pour éviter les overdoses :



+ Testez votre drogue à l'aide de bandelettes de test pour le fentanyl.

Si le test est positif, il est recommandé de ne pas les consommer. Si vous envisagez d'en consommer, commencez par une petite quantité et allez-y progressivement. Consultez le site nyc.gov/health/fentanyl pour savoir où trouver des bandelettes de test pour le fentanyl.



+ Évitez de consommer des drogues seul(e) et faites-le à tour de rôle.

Si vous le faites seul(e), appelez la permanence d'assistance téléphonique « Never Use Alone » (Ne jamais consommer en solo) au 800 484 3731.



+ Évitez de mélanger des drogues, y compris l'alcool.



+ Ayez de la naloxone à portée de main.

La naloxone est un médicament sûr et facile à utiliser qui inverse les effets des opioïdes tels que l'héroïne, les analgésiques et le fentanyl. Appelez le **311** pour savoir où obtenir de la naloxone.



+ Soyez prudent(e) si vous n'avez pas consommé depuis un certain temps.

Votre tolérance peut être plus faible, ce qui vous rend plus susceptible de faire une overdose.



Faites-vous dépister et traiter pour le VIH et l'hépatite C.

Toute personne qui s'est déjà injecté de la drogue doit réaliser un test de dépistage du VIH et de l'hépatite C.



Faites un test de dépistage du VIH tous les six mois si vous vous injectez de la drogue, partagez vos produits ou avez des relations sexuelles sans préservatif.

Si vous êtes séropositif(-ve), faites-vous soigner.

Les médicaments contre le VIH peuvent vous maintenir en bonne santé et réduire considérablement le risque de transmission du VIH à d'autres personnes.

- + Si vous pensez avoir été exposé(e) au VIH, suivez un traitement PPE** (prophylaxie post exposition) : il s'agit d'un médicament d'urgence qui peut stopper le VIH s'il est administré sous 36 heures, mais pas au-delà de 72 heures.
- + Si vous craignez de contracter le VIH, demandez à votre médecin de vous prescrire une prophylaxie** préexposition, c.-à-d. une pilule quotidienne qui vous aide à rester séronégatif(-ve).

Pour des services de dépistage, de traitement et de prévention du VIH, appelez le 311 ou consultez le site nyc.gov/health/hiv.



Faites un test de dépistage de l'hépatite C tous les six mois si vous vous injectez de la drogue ou partagez vos produits. **Il existe un traitement contre l'hépatite C.**

Il y a deux tests :

Si vous avez déjà été testé(e) positif(-ve) pour les anticorps de l'hépatite C, vous aurez besoin du test ARN de l'hépatite C pour savoir si vous en êtes atteint(e) maintenant.

+ Si vous avez l'hépatite C, faites-vous traiter et guérissez.

Les nouveaux traitements sont courts et ont peu d'effets secondaires. La plupart des personnes peuvent être guéries en deux ou trois mois en prenant uniquement des pilules.

+ Vous pouvez être à nouveau infecté(e).

Si vous partagez votre drogue, utilisez vos propres produits.

Pour des services de dépistage, de traitement et de prévention de l'hépatite C, appelez le 311 ou consultez le site nyc.gov/health/hiv.



Inversez les effets d'une overdose.

1. Soyez attentif(-ve) à tout signe indiquant qu'une personne est en train de faire une overdose.

- + Peu ou pas de respiration
- + Lèvres ou peau de couleur bleue
- + Perte de connaissance

2. Appelez le 911.

- + Si vous pensez qu'une personne que vous accompagnez est en train de faire une overdose, appelez les urgences au 911. La loi protège les personnes qui font une overdose ou qui appellent les services d'urgence pour sauver une vie, même si des drogues sont présentes, à quelques exceptions près. Par exemple, vous pouvez ne pas être protégé(e) contre une arrestation si vous avez un mandat d'arrêt ou si vous êtes en probation ou en liberté conditionnelle. Pour plus d'informations sur la loi et les exceptions, consultez le site **health.ny.gov** et recherchez **Good Samaritan Law (loi du bon samaritain)**.

3. Administrez de la naloxone si vous en avez.

- + Vaporisez la naloxone nasale dans la narine.
- + Injectez la naloxone par voie intramusculaire dans la partie supérieure du bras ou de la cuisse.
- + En l'absence de réaction au bout de deux minutes, administrez une deuxième dose.

4. Si la personne ne respire pas, pratiquez la respiration artificielle ou la RCP (réanimation cardio-pulmonaire), si vous savez la faire.

- + Inclinez la tête de la personne en arrière.
- + Pincez-lui le nez.
- + Soufflez deux fois rapidement dans sa bouche.
- + Continuez avec **un** souffle toutes les **cinq** secondes jusqu'à ce que la personne commence à respirer.

5. Allongez la personne sur le côté pour éviter qu'elle ne s'étouffe.



Prenez soin de vous
Prenez votre sécurité en main



Obtenez de l'aide.

- Pour arrêter ou réduire sa consommation de drogue :**
- + **Renseignez-vous auprès d'un programme d'échange de seringues** sur les possibilités qui s'offrent à vous. Certains programmes offrent des traitements, et la plupart peuvent vous orienter vers un prestataire.
 - + **Discutez avec votre prestataire de soins de santé** d'un traitement ou d'une recommandation à un autre prestataire. La buprénorphine et la méthadone sont des médicaments qui peuvent vous aider à gérer la dépendance aux opioïdes.
 - + Pour obtenir plus d'informations, un soutien ou des services, appelez le **888 692 9355** ou consultez le site **nyc.gov/nycwell**.

-
- Demandez de l'aide si vous êtes déprimé(e) ou anxieux(-se).**
- + La dépression ou l'anxiété peuvent rendre plus difficile la gestion de la consommation de drogue et des maladies, notamment le VIH ou l'hépatite.
 - + **Faites-vous traiter.** De nombreuses options sont disponibles. Demandez de l'aide à un prestataire de soins de santé ou consultez le site **nyc.gov/nycwell**.

-
- Bénéficiez de soins médicaux réguliers.**
- + Consulter un prestataire peut vous aider à rester en bonne santé.
 - + Si vous n'avez pas d'assurance maladie, vous pouvez bénéficier d'une assurance gratuite ou à faible coût. Même si vous n'avez pas droit à une assurance, vous pouvez bénéficier de soins de santé de qualité, quel que soit votre statut d'immigrant ou votre capacité à payer.
 - + Pour obtenir de l'aide afin de trouver un prestataire de soins de santé, appelez le **311** ou consultez **nyc.gov/health** et faites une recherche sur **comment trouver un bon médecin**.

**Si vous consommez de la drogue,
prenez soin de vous et prenez en main
votre sécurité.**

Pour vous aider à arrêter la drogue et obtenir d'autres
ressources, **appelez le 888 692 9355** ou
consultez le site **nyc.gov/nycwell**.
