

**Prenditi
cura di te**
**Prenditi cura
della tua
sicurezza**



**Consigli per la sicurezza
di chi assume o si inietta
stupefacenti**

Consigli per un uso più sicuro

1



Non condividere né riutilizzare i materiali usati per l'assunzione di stupefacenti.

2



Procurati siringhe nuove.

3



Prepara le sostanze stupefacenti in modo attento.

4



Fai attenzione alle vene.

5



Previeni l'overdose.

6



Sottoponiti ai test e ai trattamenti per HIV ed epatite C.

7



Blocca l'overdose.

8



Chiedi aiuto.



Non condividere né riutilizzare i materiali usati per l'assunzione di stupefacenti.

L'epatite e l'HIV possono trasmettersi tra chi fa uso promiscuo di materiali per l'assunzione di stupefacenti. Il virus dell'epatite C è in grado di sopravvivere su questi materiali per settimane e provoca il danneggiamento del fegato se non si segue la terapia fino ad avvenuta guarigione. Non si guarisce dall'HIV e la terapia prevede l'assunzione quotidiana di medicinali. Proteggiti.

+ Se fumi o inali sostanze stupefacenti, evita l'uso promiscuo di cannucce o pipette.

Se le inietti, usa sempre materiali nuovi:



Usa ogni volta siringa, acqua di soluzione, cooker, cotone e laccio nuovi.



Se ti fai aiutare da qualcuno per l'iniezione, accertati che usi una siringa nuova.



Getta l'acqua di soluzione e il cotone che hai appena utilizzato.

Se non puoi fare a meno di riutilizzare la siringa, segui questa procedura fino in fondo:

1.



Immetti acqua **fredda** nella siringa e agita il cilindro. Fai fuoriuscire l'acqua. Non riutilizzare l'acqua.
Ripeti.

2.



Immetti **candegina** nella siringa e agita il cilindro. Fai fuoriuscire la candegina.
Ripeti.

3.



Immetti **altra** acqua fredda nella siringa e agita il cilindro. Fai fuoriuscire l'acqua.
Ripeti.



Procurati siringhe nuove

Dove procurarsi siringhe nuove:

Puoi ricevere siringhe e materiali iniettivi in modo gratuito e anonimo da un programma di scambio siringhe oppure acquistare siringhe presso le farmacie locali. Sarà sufficiente chiedere al farmacista.

Chiama il 311 o visita il sito nyc.gov/alcoholanddrugs per trovare un programma di scambio siringhe.

Come smaltire le siringhe usate:

1.

Getta le siringhe e gli altri materiali usati negli **appositi contenitori per oggetti taglienti** ricevuti dal programma di scambio siringhe. Per non rischiare di pungerti con l'ago, non cercare di rompere la punta o di riposizionare il cappuccio sulla siringa.

2.

Lascia le siringhe usate presso un programma di scambio siringhe, un punto di raccolta siringhe o una clinica.



Nell'attesa di avere a disposizione un contenitore per oggetti taglienti, inserisci le siringhe usate in un contenitore di plastica spessa, ad esempio un contenitore di detergente per bucato. Ricordati di etichettarlo come rifiuto pericoloso.





Prepara le sostanze stupefacenti con attenzione

- **Lavati le mani con acqua e sapone oppure con un igienizzante per le mani.**
- **Appoggia i materiali su una superficie pulita.**
- **Se possibile, controlla gli stupefacenti con le strisce reattive al fentanil o altri dispositivi appositi.**

Se ti inietti la sostanza stupefacente:

- + Usa sempre una siringa sterile pulita.
- + Usa acqua di rubinetto fredda o flaconi d'acqua sterile (ricevuti da un programma di scambio siringhe).
- + Non usare il tuo ago per forare il flacone d'acqua sterile. L'ago potrebbe smussarsi e conseguentemente danneggiarti la pelle e le vene.
- + Immetti acqua nella siringa da un contenitore pulito.
- + Usa ogni volta un cooker nuovo, evitando di toccarne l'interno.
- + Lascia il cotone direttamente all'interno del cooker e non toccarlo più. Non toccarlo con le mani!
- + Se fai uso promiscuo di stupefacenti, usa una siringa per frazionarli e un'altra per l'iniezione.





Se ti inietti sostanze stupefacenti, fai attenzione alle vene.

Praticare le iniezioni in modo corretto ti aiuterà a evitare infezioni e vene collassate.

Segui questa procedura:

1.



Strofina la pelle sempre nella stessa direzione con alcol o con una salvietta antiseptica. Lascia asciugare.

2.



Trova la vena prima dell'iniezione. Affinché le vene siano ben visibili, stringi un laccio sul braccio sopra il punto di iniezione.

3.



Punta l'ago in direzione del cuore al momento dell'iniezione.

4.



Non forare la pelle alla ricerca di una vena. Quando la trovi, nel cilindro della siringa dovresti vedere del sangue dopo aver sollevato leggermente lo stantuffo. Se non vedi sangue, estrai l'ago e riprova.

5.



Per ridurre i danni alla pelle e alle vene, pratica le iniezioni in punti sempre diversi.



Praticare le iniezioni nelle braccia e gambe è più sicuro rispetto a mani, piedi, collo o inguine.

5 **OD** Previeni l'overdose

Sostanze stupefacenti quali eroina, cocaina, metamfetamina e pillole di provenienza non medica possono contenere fentanil. Il fentanil è un potente oppioide incolore, insapore e inodore che aumenta il rischio di overdose.

Segui questi consigli per la sicurezza e previeni l'overdose:



+ Testa lo stupefacente con le strisce reattive al fentanil.

Se il risultato del test è positivo, prendi in considerazione la possibilità di non assumerlo. Se hai intenzione di farlo, inizia con una piccola quantità e procedi con cautela. Visita il sito **nyc.gov/health/fentanyl** per sapere dove trovare le strisce reattive al fentanil.



+ Evita di farne uso se sei da solo e se ti trovi con altre persone, assumetelo a turno.

Se lo assumi da solo, rivolgiti alla linea diretta Never Use Alone (Mai farne uso da solo) al numero 800-484-3731.



+ Evita di mescolare le sostanze stupefacenti, compreso l'alcol.



+ Procurati il naloxone e tienilo a portata di mano.

Il naloxone è un farmaco sicuro e semplice da usare per bloccare gli effetti di oppioidi quali eroina, analgesici e fentanil. Chiama il **311** per sapere dove puoi procurarti il naloxone.



+ Se è trascorso del tempo dall'ultima assunzione, procedi con cautela.

La tua soglia di tolleranza potrebbe essersi abbassata e potresti correre maggiormente il rischio di overdose.



Sottoponiti ai test e ai trattamenti per HIV ed epatite C.

Chiunque si sia iniettato stupefacenti almeno una volta dovrebbe sottoporsi ai test per l'HIV e l'epatite C (HCV).



Sottoponiti al test per l'HIV ogni sei mesi se ti inietti stupefacenti, condividi i materiali per l'assunzione o hai rapporti sessuali senza profilattico.

Se hai contratto l'HIV, sottoponiti a una terapia.

I farmaci per HIV sono in grado di mantenerti in buona salute e riducono notevolmente le possibilità di contagio.

- + In caso di possibile esposizione all'HIV, sottoponiti alla PEP** — profilassi post-esposizione — consistente in un farmaco d'emergenza in grado di bloccare l'HIV, purché somministrato entro 36 e non oltre 72 ore.
- + Se ti preoccupa la possibilità di contrarre l'HIV, chiedi a un medico informazioni sulla PrEP** — profilassi pre-esposizione — consistente nell'assunzione quotidiana di una pillola che favorirà la tua sieronegatività.

Per il test, i trattamenti e i servizi di prevenzione dell'HIV, chiama il 311 o visita il sito nyc.gov/health/hiv.



Sottoponiti al test dell'HCV ogni sei mesi

se ti inietti sostanze stupefacenti o condividi i materiali per l'assunzione. **Dall'HCV si può guarire.**

Esistono due tipi di test:

Se nel corso della tua vita sei risultato positivo agli anticorpi dell'HCV, sarà necessario il test per HCV RNA per capire se sei attualmente affetto da epatite C.

+ Se hai l'epatite C, segui la terapia fino ad avvenuta guarigione.

Le nuove terapie sono di breve durata e presentano pochi effetti collaterali. La maggior parte dei pazienti riesce a guarire in due o tre mesi solo assumendo pillole.

+ Puoi contrarre nuovamente l'infezione.

Se fai uso promiscuo di stupefacenti, usa materiali nuovi e non altrui.

Per il test, i trattamenti e i servizi di prevenzione dell'HCV, chiama il **311 o visita il sito **nyc.gov/health/hepc**.**

7 **Blocca l'overdose**

1. Fai attenzione ai segni della possibile overdose di un'altra persona.

- + Respirazione difficile o assente
- + Colore cianotico delle labbra o della pelle
- + Svenimento

2. Chiama il 911.

- + Se pensi che un'altra persona sia in overdose, chiama il 911. La legge prevede tutele per chiunque sia in overdose o si rivolga al 911 per salvare una vita, anche in presenza di stupefacenti, con alcune eccezioni. Ad esempio, chi è destinatario di un mandato di arresto o si trova in stato di libertà vigilata o condizionata, potrebbe non avere diritto a tutela. Per ulteriori informazioni sulla legge e le relative eccezioni, visita il sito **health.ny.gov** e cerca "**Good Samaritan Law**" (Legge del Buon Samaritano).

3. Se disponi di naloxone, somministralo.

- + Spruzza il naloxone nasale nella narice.
- + Inietta il naloxone per via intramuscolare nella parte alta del braccio o nella coscia.
- + Se non riscontri una risposta entro due minuti, procedi con una seconda dose.

4. Se la persona non respira, pratica la respirazione di soccorso o la rianimazione cardiopolmonare (CPR), se ne sei capace.

- + Piega all'indietro la testa della persona da rianimare.
- + Chiudile il naso.
- + Effettua due brevi insufflazioni nella bocca della persona da rianimare.
- + Continua con **una** insufflazione ogni **cinque** secondi fino a quando la persona non inizia a respirare.

5. Stendi la persona da rianimare su un fianco affinché non soffochi.





Chiedi aiuto

Per smettere o ridurre l'uso di sostanze stupefacenti: + **Chiedi a un programma di scambio siringhe** quali sono le possibilità a tua disposizione. Alcuni programmi offrono una terapia e molti sapranno segnalarti chi è in grado di curarti.

+ **Contatta il tuo medico** in merito a una terapia o a una segnalazione. La buprenorfina (bupe) e il metadone sono farmaci che riescono ad aiutarti a gestire la dipendenza da oppiacei.

+ Per avere informazioni o assistenza e contattare i servizi, chiama il numero **888-692-9355** o visita il sito **nyc.gov/nycwell**.

Se soffri di ansia o depressione, fatti aiutare. + L'ansia o la depressione può rendere più difficile la gestione dell'uso di stupefacenti e di altre malattie, tra cui HIV ed epatite.

+ **Segui una terapia.** Sono disponibili anche altre possibilità. Rivolgiti a un operatore sanitario o visita il sito **nyc.gov/nycwell** per ricevere assistenza.

Ricevi assistenza medica a intervalli regolari. + La visita di un operatore sanitario può aiutarti a restare in salute.

+ Se non disponi di un'assicurazione sanitaria, potresti avere diritto a un'assicurazione gratuita o a basso costo. Anche se non hai diritto a un'assicurazione, potresti comunque ricevere una buona assistenza sanitaria, indipendentemente dal tuo status di immigrazione o dalle tue possibilità economiche.

+ Per sapere dove trovare un operatore sanitario, chiama il **311** o visita il sito **nyc.gov/health** e consulta **how to find a doctor**.

**Se fai uso di stupefacenti,
prenditi cura di te e prenditi cura
della tua sicurezza.**

Per ricevere assistenza su come smettere di far uso di stupefacenti e consultare altre risorse, **chiama il numero 888-692-9355** o visita il sito **nyc.gov/nycwell**.
