



COVID-19: ŽALOS MAŽINIMAS NARKOTIKUS VARTOJANTIEMS ASMENIMS

COVID-19 – pavojinga užkrečiama liga, kurią sukelia koronavirusas. Liga gali sukelti kvėpavimo takų infekciją ir kitas sveikatos problemas. Pagrindiniai COVID-19 simptomai: kosulys, dusulys, pasunkėjęs kvėpavimas, nuovargis. Šie simptomai pasireiškia nuo 2 iki 14 dienų po užsikrėtimo. COVID-19 plinta tarp žmonių oro lašeliniu būdu, tad didžiausia rizika užsikrėsti turint artimą kontaktą su sergančiu asmeniu.

Paprastai liga būna nesunkios formos ir dauguma žmonių pasveiksta, tačiau infekcija taip pat gali paveikti ir stipriai, ypač asmenis, turinčius silpną imuninę sistemą, sergančius lėtinėmis ligomis, įskaitant širdies ligas, plaučių ligas, diabetą ar ŽIV, bei vyresnio amžiaus asmenis. Todėl svarbu žinoti, kaip galima apsisaugoti nuo viruso.

Žemiau pateikiamos rekomendacijos saugesniam narkotikų vartojimui pandemijos metu:

1. Kiek įmanoma mažiau kontaktuokite su kitais asmenimis. Jei kontaktas neišvengiamas, kosėdami ar čiaudėdami užsidenkite audiniu, panaudoję jį išmeskite. Neturint audinio, kosėkite į alkūnę, po to nusiplaukite rankas muilu ir vandeniu. Venkite nesaugių lytinių santykių.
2. Plaukite rankas muilu ir karštu vandeniu mažiausiai 20 sekundžių (bet galite ir ilgiau) kiekvieną kartą po liečiamo kontakto su kitais asmenimis, po apsikeitimo pinigais ir gavę narkotikų pakuotes. Rankų džiovinimui naudokite popierinius rankšluosčius ar švarų rankšluostį. Virusą taip pat gali sunaikinti ir alkoholio pagrindu pagamintos dezinfekavimo priemonės (daugiau kaip 60 % alk).
3. Nesidalinkite rūkomais gaminiais, vamzdeliais įkvėpimui ar uostymui bei jokia švirksčiama įranga, įskaitant ir sterilizuotą vandenį. Jei negalima išvengti dalijimosi, prieš dalijimąsi dezinfekuokite rūkomų gaminių galiukus ar kitą naudojamą įrangą dezinfekciniais skysčiais.

4. Prieš ruošiant narkotikus vartojimui, kruopščiai nusiplaukite rankas. Paruošimo vieta turi būti švari, paviršiai dezinfekuoti. Pasirūpinkite, kad kiti žmonės neliestų jūsų įrangos ir (ar) narkotikų ir patys nelieskite kitų asmenų narkotikų ar įrangos. Jei negalite gaminio pasiruošti patys, paprašykite ruošiančio asmens nusiplauti rankas bei dezinfekuoti paruošimo vietą prieš ir po paruošimo proceso.

5. Būkite dar budresni dėl perdozavimo rizikos: vartokite mažiau produkto ir švirkškite jį lėtai. Jei vartojate kelis produktus, paskirstykite juos, nevartokite visus tuo pačiu metu. Pagalbos tarnybos šiuo metu ypatingai apkrautos, tad į pagalbos skambučius gali reaguoti lėčiau.

6. Jei turite tam galimybių, pabandykite apsirūpinti pasirinktais narkotikais, pasidarydami nedidelį asmeninį atsargų rinkinį. Visas atsargas ar įrangą naudojamą rūkyti, uostyti ar švirkšti laikykite saugiai, kad išvengtumėte atsitiktinio užkrėtimo. Būkite pasiruošę tam, kad asmuo, iš kurio įsigyjate narkotikus, gali užsikrėsti infekcija, tad turėkite alternatyvius variantus.

7. Jei turite simptomų ar manote, kad esate užsikrėtę virusu, venkite lankytis žalos mažinimo programose. Informuokite apie tai darbuotojus, kad jie imtųsi visų būtinų priemonių saugumui užtikrinti. Jei įmanoma, paprašykite reikiamas priemones pristatyti į namus.

8. Atminkite, kad asmenys, turintys silpną imuninę sistemą, sergantys lėtinėmis ligomis yra rizikos grupėje. Padėkite juos apsaugoti laikydamiesi šių rekomendacijų.

Naujasis koronavirusas veikia kvėpavimo takus, todėl bet kokio karšto dūmo įtraukimas (tiek tabako, elektroninių cigarečių ar bedūmių tabako gaminių, tiek marihuanos) į plaučius mažina asmens organizmo atsparumą. Rūkant marihuaną ir dalijantis suktinėmis ar kitomis rūkymui skirtomis priemonėmis, juose gali likti seilių ir mikrobus, sudarančių sąlygas viruso plitimui. Be to, atkreipiame ir asmenų, turinčių metamfetamino vartojimo patirties, dėmesį: metamfetaminas sutraukia kraujagysles, o tai – viena iš savybių, darančių įtaką plaučių pažeidimams ir hipertenzijai atsirasti. Asmenys, turintys opioidų vartojimo sukeltus sutrikimus ar vartojantys juos pagal gydytojo paskyrimą, taip pat, patiria su kvėpavimo sistema susijusius iššūkius. Opioidai lėtina kvėpavimą, todėl jų vartojimas ne tik kelia pavojų gyvybei ar didina perdozavimo riziką, bet ir gali sukelti žalingą deguonies kiekio kraujyje sumažėjimą (hipoksemiją). Deguonies trūkumas gali pažeisti smegenis.