

COVID19

HARM REACTION COVID19 Síntomes.



Beu aigua.
Manten la hidratació.



No comparteixis gots, llaunes, cigarretes, porros, rulos, pipes o altra parafernàlia per al consum. Recull més PIX per si tanquen centres.



Evita posar l'envolcall de les teves drogues a boca, vagina o anus. Si ho fas neteja amb alcohol.



Si estas en tractament, demana a teva metgessa si pots tenir "take home" dels teus fàrmacs i ometre cites.



Minimitza el contacte físic, evita llocs tancats i/o amb poca ventilació. Mantén distància seguretat i fes servir mascareta.



Les sobredosis seran més difícils de revertir, no consumeixis sola, porta sempre naloxona.



Prepara les teves drogues, assegura't de no manipular parafernàlia ni drogues d'altres persones i deixis que toquin les teves.



Assegura't de tenir tots els medicaments, aliments i begudes necessàries per tal d'evitar possibles símptomes d'abstinència.



Neteja't les mans cada cop que entris en contacte amb altres persones, manipulis diners o drogues. No comparteixis tovallola, evita tocar-te la cara i posar-te els dits a la boca.



Sostén la dosificació del consum i procura comprar drogues per als dies que es planeja el confinament, per si proveïdors de confiança emmalalteixen o tanquen.



Si consumeixes per via intrapulmonar, el COVID-19 dificultarà la inhalació de fum, donat que afecta les vies respiratòries



Si creus que pots tenir COVID-19 no usis Ibuprofen.



Si estàs tenint relacions sexuals: no et trenguis la mascareta o evita els petons i utilitza condó + lubricant.



Si canvis de proveïdor/a, recorda consumir a poc a poc el material desconegut. Evita la mescla de substàncies per a continuar amb el seu ús responsable i evitar efectes no desitjats.



Les ferides obertes augmenten els riscos: en cas d'esnifar, pica bé les teves drogues. Si fumes, procura evitar cremades i usa bàlsam labial.



Mentre dura el confinament recorda que els trasllats estan limitats a cites mèdiques i compres de primera necessitat. Evita multes.



Febre



Falta d'aire



Tós



Cansament

Si tens algun d'aquets
síntomes truca al 061/112

