

COVID19



HARM REACTION

COVID-19 pot transmetre's per contacte pròxim i per intercanvi de fluids corporals:

- Beu aigua. Mantén la hidratació .
- No comparteixis gots, llaunes, cigarrets, porros ni parafernàlia per al consum.
- Minimitza el contacte físic. Si estàs tenint relacions sexuals, evita els petons i intenta garantir l'ús del condó.
- Evita llocs tancats, amb poca ventilació i/o amb aglomeracions. Neteja les teves mans amb sabó i aigua calenta almenys per 20 segons cada vegada que entris en contacte amb altres persones, manipulis diners o drogues. No comparteixis tovallola.
- Prepara les teves pròpies drogues, assegura't de no manipular ni tocar l'equip / drogues d'altres persones i no deixar que toquin els teus. Mantingues les superfícies netes amb alcohol o lleixiu.
- Evita posar-te el farcell de les teves drogues a la boca, vagina o anus. Si ho fas, neteja'l amb alcohol.
- En cas d'esnifar, pica bé les teves drogues. Si fumes, procura evitar cremades. Les ferides obertes augmenten els riscos.

Planeja i prepara't per als pròxims dies:

- Porta amb tu PIJ i naloxona: recorda't que aquests dies necessitaràs més material perquè hi haurà centres tancats i no pots quedar-te'n sense!
- Si estàs en tractament (Programa de Manteniment amb Metadona o altres psicofàrmacs, antibiòtics, x VIH, x VHC) pregunta a la teva metgessa si pots obtenir "take home" i ometre cites.
- Mantingues el dosatge del consum i intenta comprar drogues per als dies que es planeja el confinament, per si els teus proveedors de confiança emmalalteixen o no estan disponibles.
- Prepara't per a un descens involuntari del teu ús de drogues. Tingues plans que t'ho alleugereixin assegurant-te de tenir tots els medicaments, aliments i begudes necessàries per a evitar, en la mesura del possible, símptomes d'abstinència.
- Si canvies de proveïdor/a, recorda anar a poc a poc en consumir ificultarà la inhalació de fum. Recorda que les persones amb sistemes immunes compromesos, malalties pulmonars i unes altres patologies tenen més risc d'adquirir-ho.

LLUITA CONTRA EL RACISME I L'ESTIGMA

La discriminació ha augmentat després de la situació *COVID-19, en particular cap a persones d'origen asiàtic. És fonamental combatre el racisme.

Si veus a algú amb símptomes, passa-li els nostres consells i no et deixis vèncer per l'estigma.

SORORITAT I SALUT MENTAL.

No t'oblidis d'escoltar-te: ansietat i estrès, en moments com el que vivim, són normals, col·loca'ls en perspectiva i sempre que puguis manté els teus contactes socials: per telèfon, amb les teves companyes de carrer o amb les teves veïnes. Sobrevivim des de l'empatia, la solidaritat i el suport mutu.

El veïnatge del barri ens hem organitzat a través de la Xarxa Supor Mutu del Raval. Et pots inscriure al canal de Telegram. Sino disposes de l'aplicació, a Metzineres et facilitem contactar-hi.

Metzineres (15h-20h), c/ Vistalegre 24, Raval, 936398589 / metzineres@metzineres.org

