

2. AUFLAGE

COVID-19



INFOS FÜR UND VON MENSCHEN, DIE DROGEN KONSUMIEREN



GEMEINSAM BEKOMMEN WIR DAS HIN!

Drogengebraucher_innen sind bereits mit anderen ernstzunehmenden Situationen fertig geworden und haben gelernt, mit Viren umzugehen.

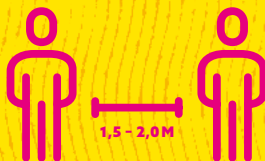
Dennoch sind Drogengebraucher_innen, die an COPD oder anderen Lungenerkrankungen leiden, ein geschwächtes Immunsystem oder z. B. Herzprobleme, Bluthochdruck oder eine chronische Lebererkrankung haben, besonders durch COVID-19 gefährdet.

Dieses Medium liefert praktische Informationen zum Erhalt der Gesundheit und zur Organisation des Drogenkonsums während der COVID-19-Pandemie.

ÜBER COVID-19 (CORONAVIRUS)

Coronaviren (die Erreger von COVID-19) werden durch kleinste Tröpfchen übertragen, die von infizierten Personen durch Niesen, Husten oder Ausatmen ausgeschieden und von anderen eingeatmet oder über die Schleimhäute von Nase und Mund oder Augen aufgenommen werden. Das Virus kann auch auf Oberflächen überleben und so übertragen werden.

Halte körperlichen Abstand von 1,5 - 2,0 m, wo immer es dir möglich ist, und reduziere deine Kontakte mit anderen Menschen - insbesondere mit Personen, mit denen du nicht zusammenlebst!



EINE ÜBERTRAGUNG VON CORONA-VIREN IST MÖGLICH ÜBER:

Tropfchen, die ausgehustet, ausgeatmet oder durch Ausgeniest werden

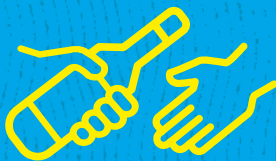
Händeschütteln und Berühren von Oberflächen, auf denen Viren haften
(wenn danach Finger zum Gesicht geführt werden)

Substanzen, die bereits von anderen im Mund, Po oder der Vagina transportiert wurden

Speichel (bei gemeinsamem Trinken aus Flaschen/Gläsern oder gemeinsamem Rauchen eines Joints oder einer Zigarette)

Berühren von Mund, Nase oder Augen mit Fingern, an denen Viren haften

gemeinsames Benutzen von Konsumutensilien wie Bongs, Pfeifen, Verdampfer, Snief Röhrchen und Spritzbesteck



**KONSUM-
UTENSILIEN
NICHT TEILEN!**



SYMPTOME

COVID-19 fühlt sich oft wie eine Grippe oder eine wirklich starke Erkältung an:

Häufige Symptome sind Fieber und Husten, aber auch Schwierigkeiten beim Atmen bis hin zur Atemnot, Kratzen im Hals, Kopfschmerzen, Beeinträchtigung des Geruchs- und Geschmackssinns.

Eine COVID-19-Erkrankung kann aber auch ohne Symptome verlaufen – und die Viren können trotzdem übertragen werden.



Wenn du selbst Symptome bemerkst oder mit jemandem zusammenlebst, der Symptome aufweist oder bei dem eine Diagnose gestellt wurde, solltest du 14 Tage zu Hause bleiben und deinen Arzt/deine Ärztin oder die Aids- und Drogenhilfe anrufen.

Sie informieren dich, welche Schritte nun notwendig sind. Hier kannst du auch gleich die für dich notwendige Versorgung mit Medikamenten zur Substitution oder zur HIV- oder Hepatitis-Behandlung ansprechen.

VORBEUGUNG

Händehygiene:

Wasche deine Hände 20 Sekunden lang mit Wasser und Seife (hilfsweise: singe 2 x das Lied „Happy Birthday“) – immer, wenn du in deinen Wohnbereich zurückkehrst, nachdem du die Toilette benutzt hast, vor dem Essen und bevor du deine Drogen öffnest oder deine Utensilien zum Konsum benutzt.

Wenn du kein Wasser und keine Seife hast, reinige deine Hände mit einem Händedesinfektionsmittel mit mindestens 60% Alkohol.

Wenn auch das nicht möglich ist, ist das Reinigen der Hände mit einem Desinfektionstuch besser als nichts.



Atemhygiene:

Huste oder niese in deine Ellenbeuge.

Wenn du in ein Taschentuch hustest oder niest, entsorge es anschließend sofort und wasch dir danach die Hände.

Trage einen Mund- und Nasenschutz, den du auch selbst herstellen kannst (Moltontuch, Baumwolltuch), wenn dir keine professionelle Maske zur Verfügung steht.

COVID-19 UND DROGENKONSUM

Transportiere deine Drogen nach dem Kauf auf keinen Fall in Mund, Po oder Vagina.

Gekaufte Kugeln solltest du zum Transport mit Plastikfolie umwickeln.

Wenn du dein Pulver oder deinen Stein ausgepackt hast und konsumieren willst, wasche dir vorher gründlich die Hände.

Teile deine Konsumutensilien wie Bonges, Pfeifen, Verdampfer, Snief Röhrchen und Spritzen und Nadeln nicht mit anderen.

Fülle deine Vorräte auf – stelle sicher, dass du genug Konsumutensilien für mindestens eine Woche hast.

Reinige deine Konsumplätze wie Tische oder andere Oberflächen vor und nach dem Konsum mit Desinfektionsmittel oder Wasser und Seife.

Entsorge gebrauchte Konsumutensilien in stichsicheren Behältern.

Für den Fall, dass du oder dein Dealer in Quarantäne seid, entwerft möglichst einen „Plan B“. Vielleicht ist ein_e gute_r Bekannte_r bereit, euch als „Läufer_in“ zu unterstützen!

Vorbereitungen für eine Unterbrechung der Lieferkette:

Es kann in der nächsten Zeit schwieriger werden, Geld für Drogen zu beschaffen und Drogen zu kaufen. Mach dir bereits jetzt Gedanken, ob im Fall einer Versorgungsunterbrechung eine Substitution oder Entgiftung möglich ist. Aktuell werden in einigen niedrigschwelligen Einrichtungen Möglichkeiten zur Substitution eingerichtet.

COVID-19 UND SUBSTITUTION

Wenn du bereits substituiert wirst, frage deinen Arzt oder deine Ärztin nach einer Take-Home-Verschreibung. Das schützt dich, da du nicht mehr täglich in die Praxis musst.

Ist eine Take-Home-Verschreibung nicht möglich, bitte darum, dein Rezept zur Apotheke deiner Wahl zu senden, um so eine wohnortnahe Versorgung sicherzustellen.

Achte darauf, deine Medikamente im Haushalt sicher aufzubewahren, sodass Kinder keinen Zugriff haben.



Frag deinen Arzt oder deine Ärztin, ob eine Umstellung auf ein Depotmedikament möglich ist, das bis zu vier Wochen wirkt.

Bitte deine Ärztin/deinen Arzt um ein Kassenrezept für Naloxon-Nasenspray, damit du für einen Notfall gut ausgestattet bist.

Um einen Entzug aufgrund einer Unterbrechung der Versorgung zu verhindern, informiere dich über Möglichkeiten der Substitution.

Überlege, wie du deine Medikamente aufteilst, um sicherzustellen, dass du eine täglich Dosis zur Verfügung hast.

RUHE BEWAHREN

Bleibe geduldig und freundlich, auch wenn die Angebote deiner Aids- und Drogenhilfe nur noch eingeschränkt zur Verfügung stehen oder weniger Menschen gleichzeitig in die Einrichtung dürfen!

Es ist kein Zeichen von Diskriminierung, wenn das Personal Masken und Handschuhe trägt. Dies trägt zu deinem Schutz sowie zum Schutz der Mitarbeiter_innen und zur Aufrechterhaltung der nötigen Angebote bei.

Bilde Netzwerke mit anderen lokalen Drogengebraucher_innen.



**AUCH ÜBER FACEBOOK
IST KONTAKT MÖGLICH!**



Wichtige Links:

jes-bundesverband.de

forum-substitutionspraxis.de/covid-und-substitution

aidshilfe.de/aidshilfe-infos-corona

Impressum:

© JES Bundesverband / Deutsche Aidshilfe e.V., Wilhelmstr. 138, 10963 Berlin

jes-bundesverband.de, vorstand@jes-bundesverband.de / aidshilfe.de, dah@aidshilfe.de

2. Auflage, April 2020, DAH-Bestellnummer: 022056

Text: JES-Bundesvorstand, Dirk Schäffer, Holger Sweers

Grafik: Die Goldkinder GmbH, diegoldkinder.de, Druck: Onlineprinters GmbH, diedruckerei.de