

ŠTO UČINITI KOD PREDOZIRANJA?

Ako je osoba bez svijesti učini slijedeće:

1. Polegni predoziranu osobu na pod
2. Okreni je na bok i zabaci joj glavu prema na-trag. (to će joj omogućiti lakše disanje, a u slučaju povraćanja, spriječiti da sadržaj iz usne šupljine uđe u pluća i prouzroči gušenje)
3. Nazovi hitnu pomoć (tel. 94)
4. Ne ostavljaj predoziranu osobu samu osim u slučaju da moraš pomoći sebi i tada joj osiguraj meki oslonac podmetnut pod leđa kako bi ostala u bočnom položaju
5. Ako ne diše, daj joj umjetno disanje usta na usta
6. Ako možeš, obavijesti liječnika hitne pomoći o vrsti droge kojom se predozirala i to joj može spasiti život !(Ako odeš ostavi napisano na cedulji ili komadu papira)
7. **Opres:** ne stavljaš predoziranu osobu pod tuš i ne polijevaj je hladnom vodom. Zbog toga će joj samo biti zima, a može izazvati i veće probleme poput srčanog udara ili šoka !

Udruga za unapređenje kvalitete življenja

LET

Life Quality Improvement Organisation



KAKO BITI SIGURNIJI I OSTATI ZDRAVIJI AKO INTRAVENSKI UZIMAŠ DROGU?

Uz financijsku potporu Ministarstva zdravstva i socijalne skrbi
projektu suzbijanja HIV infekcije na području Grada Zagreba

PRAVILA ZA SIGURNIJE FIKSANJE:

1. Koristi uvijek sterilne igle i šprice

(možeš ih besplatno i anonimno dobiti u LET-u ili kupiti u ljekarni)

2. Ne dijeli i ne posuđuj tuđi pribor za fiksanje.

(HIV i Hepatitis C se mogu prenijeti i preko pomoćnog pribora- filteri, čepovi, žlice i druga kuhala, pribor za miješanje, voda itd.)

3. Upotrijebi što je moguće manju iglu i bodi se polako

4. Uvijek koristi alkoholni tufer da očistiš kožu prije fiksanja i nikad nemoj lizati iglu ili žlicu (kuhalo).

- to će ti pomoći da spriječiš infekcije
- ako prljavština dođe na pribor očisti je alkoholnim tuferom
- ne koristi alkoholni tufer poslije fiksanja jer ti mogu ostati ožiljci

5. Nikad nemoj biti sam dok se fiksaš. Prijatelji ti mogu pomoći ako se predoziraš

6. Pazi da se pogodiš u venu, a ne u arteriju

- VENE leže blizu površine kože, također i duboko u tijelu; stijenke vena su tanke; vene nose krv prema srcu; u venama je krv tamno crvene boje
- ARTERIJE leže dublje u tijelu od vena; kad ih dotakneš možeš osjetiti puls; ako se ubodeš u arteriju osjetit ćeš bol ; krv je svijetlija, a može biti i rjeđa od venske krvi
- Ako se pogodiš u arteriju ne ufixavaj drogu, izvadi iglu i pritisni mjesto uboda na pet minuta kako bi zaustavio krvarenje. Ako nakon 10 minuta i dalje krvariš ili osjećaš jaku bol posjeti doktora ili otiđi na hitnu medicinsku pomoć

7. Upotrebljeni pribor ukloni na sigurno ili ga donesi u LET gdje će biti pohranjen u posebne kutije namijenjene za tu svrhu

8. Ako kupuješ drogu od novog dilera uvijek prije probaj manju dozu od uobičajne da joj odrediš kvalitetu

10. Tvoja tolerancija prema heroinu će se smanjiti ako si određeno vrijeme bio čist. Ako se ponovno počneš fiksati, upotrijebi mnogo manju dozu u odnosu na prethodno fiksanje, u protivnom se možeš predozirati