

RADA 1

Zapytaj w Fixpunkt, jak „poprawnie” myje się ręce i jak czyści się powierzchnie i przedmioty zanieczyszczone krwią.

RADA 2

Przedmioty, które mogłyby się pomylić, powinny być trzymane w osobistych pojemnikach lub oznaczone niezmywalnym markerem.

RADA 3

W Fixpunkt możesz też dostać różnokolorowe strzykawki (nevershare), tak aby każdy używał tylko swojego koloru, nawet jeśli przyjmujecie narkotyki w grupie. To pomaga zapobiec przypadkowemu użyciu cudzych strzykawek.

RADA 4

Porządek to połowa sukcesu: kiedy spożywasz narkotyki w grupie, musisz szczególnie uważać, aby wszystkie twoje rzeczy miały swoje miejsce z daleka od rzeczy twojego kolegi.

RADA 5

Kiedy sam nie możesz wstrzykiwać sobie narkotyków, musisz szczególnie zwracać uwagę na to, żeby twój pomocnik umył i w miarę możliwości zdezynfekował ręce, zanim dotknie twojej skóry w miejscu ułtucia (niezależnie od tego, czy jest to przed czy po zastrzyku!).

Dalsze informacje i kontakt:

verein@fixpunkt.org
www.fixpunkt.org

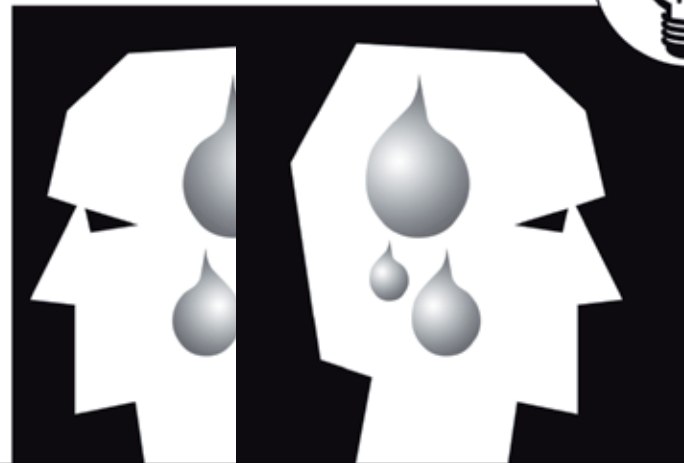
ostatnia aktualizacja: wrzesień 2017r.

Fixpunkt

Ohlauer Str. 22
10999 Berlin

POLSKI

Fixpunkt Safer Use Infos



**Świadomość
na temat krwi**

Z naszego wieloletniego doświadczenia w terenie wynika, że wśród wielu ludzi, którzy dożylnie przyjmują narkotyki, wiedza na temat wirusowego zapalenia wątroby typu C (HCV) jest nadal ograniczona.

W szczególności dotyczy to tak zwanego „ukrytego ryzyka”, występującego przy korzystaniu z określonych przedmiotów i niezachowywaniu wystarczającej higieny.

Z tego powodu chcemy w jeszcze większym stopniu uświadamiać na temat higieny i ukrytego ryzyka!

W niniejszej broszurze znajdziecie informacje na temat właściwej HIGIENY I OCHRONY PRZED UKRYTYMI RYZYKAMI INFEKCJI.

CO MOŻESZ ZROBIĆ, ŻEBY UNIKNĄĆ ZARAŻENIA SIEBIE LUB INNYCH WIRUSOWYM ZAPALENIEM WĄTROBY TYPU C?

Wirusowe zapalenie wątroby typu C jest **BAR-DZO** zakaźne. Nawet niewidoczna ilość krwi wystarcza, żeby doszło do zarażenia. Co wię-

cej, wirus zapalenia wątroby typu C może długo przetrwać w przyschniętej krwi, a zanieczyszczone przedmioty mogą nawet po upływie wielu dni wciąż być zakaźne.

To duża różnica w porównaniu z wirusem AIDS i prawdopodobnie powód, dlaczego HIV/AIDS na szczęście nie jest dziś już tak powszechnym zjawiskiem jak wirusowe zapalenie wątroby typu C.

Dlatego jest ważne, abyś miał świadomość na temat krwi. To znaczy: miej na uwadze, gdzie, kiedy i jak masz styczność ze swoją lub obcą krwią i w jaki sposób możesz tego kontaktu uniknąć, lub w jaki sposób możesz go bezpiecznie przeprowadzić.

To, że igły i strzykawki nie mogą być używane wspólnie z innymi, wie w zasadzie każdy.

Jednak istnieje też tak zwane „**ukryte ryzyko**”, występujące przy używaniu konkretnych przedmiotów, na przykład:

- wszystkiego, co ma związek z zażywaniem narkotyków, jak łyżka, woda, filtr, szklanka lub kubek

- powierzchni, na których kładziesz powyższe przedmioty, jak stół lub papier
- narzędzi do tatuażu i piercingu, jeśli nie są właściwie wysterylizowane
- szczoteczki do zębów
- maszynki do golenia
- nożyczki do paznokci

Szczególnie ryzykowne jest:

- (często przypadkowa) zamiana zanieczyszczonych krwią strzykawek lub innych przedmiotów służących do zażywania narkotyków
- opatrywanie czyichś ran

Najważniejsze jest zatem zachowanie **bardzo dobrej higieny** szczególnie przy dożylnym zażywaniu narkotyków, ale również na co dzień, na przykład w domu, przy opatrywaniu ran, i tak dalej.

NA CO NALEŻY ZWRACAĆ UWAGĘ?

- Mycie rąk – ciepłą wodą i mydłem, przynajmniej 15 sekund, również pod paznok-

ciem – przed i po zażyciu narkotyków, przed i po opatrzeniu swojej lub cudzej rany, jak również po każdym innym kontakcie z krwią.

- Używanie sterylnych igieł i strzykawek.
- Używanie własnych rurek do wciągania i palenia.
- Używanie wyłącznie własnych szczoteczek do zębów, nożyczek do paznokci, pilnika do paznokci, maszynki do golenia.
- Używanie jednorazowych rękawiczek przy opatrywaniu cudzych ran.
- Dokładne czyszczenie przedmiotów i powierzchni zanieczyszczonych krwią, najlepiej środkiem dezynfekującym.
- Bezpieczne wyrzucanie igieł, strzykawek i innych zanieczyszczonych krwią przedmiotów (chusteczek, wacików, tamponów).
- Rób akupunkturę, piercingi i tatuaże tylko w miejscach, gdzie jest zachowana higiena (zwracaj uwagę, czy przed zabiegiem osoba odpowiedzialna dezynfekuje ręce)
- Używaj prezerwatyw