



CENTRO JAVA

Martedì e Giovedì dalle 15.00 alle 17.00.

Potete contattare gli operatori per telefono:

Lunedì e Venerdì (h.15.00-19.00): 331 1774856
Mar-merc-giovedì (h.15.00-19.00): 335 7882588

FB: centro java
centrojavafi@gmail.com

OUTSIDERS UNITÀ DI STRADA

sono attive sia su Firenze che su Prato.

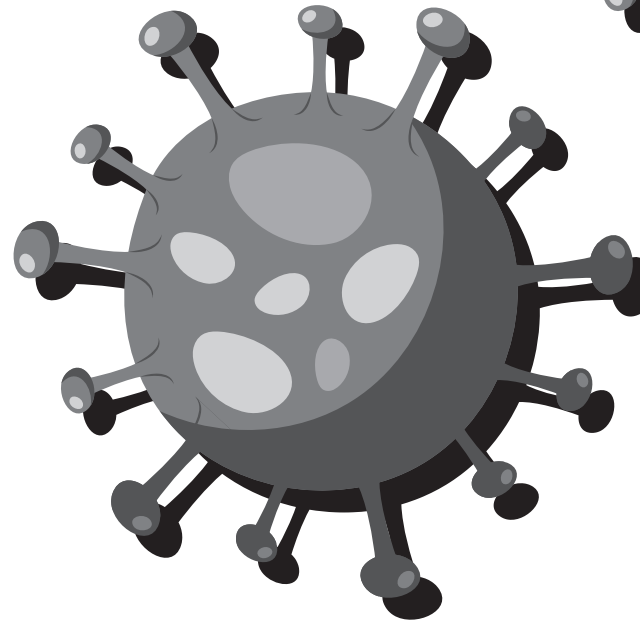
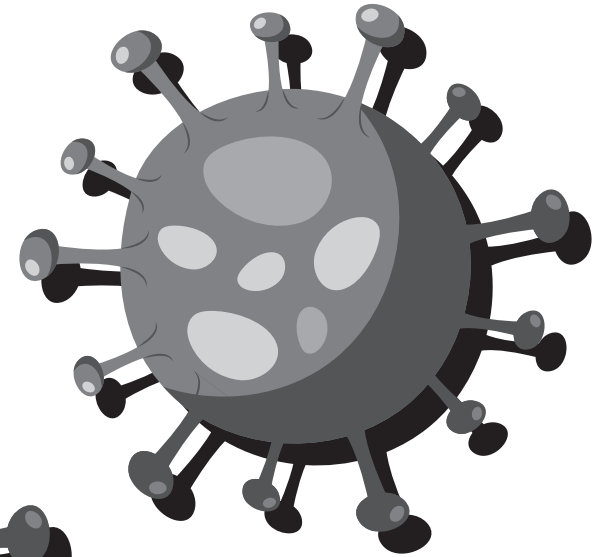
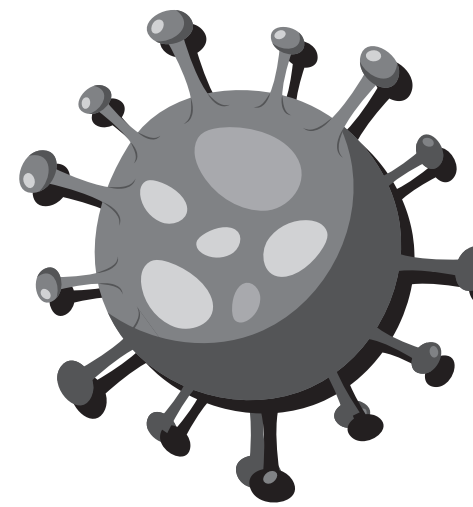
Se non ci vedete in strada chiamateci
dalle 08.00 alle 20.00 a questi numeri:

Prato 349 5546977 - Firenze 349 5656474

Possiamo darvi informazioni su quali sono i servizi
aperti o semplicemente fare due chiacchiere rispetto al
consumo di sostanze.

COVID-19 e CONSUMO DI SOSTANZE

informazioni, consigli, servizi di riferimento di Firenze e Prato



CONSIGLI UTILI DURANTE L'EPIDEMIA DI COVID-19

COVID-19 è una malattia causata da un tipo di coronavirus recentemente identificato, che può causare un'infezione respiratoria e determinare problemi di salute. In alcuni casi può essere lieve e guarire rapidamente, ma può essere molto seria per persone con un sistema immunitario stressato, con patologie pregresse o per individui anziani. La cosa più importante è essere preparati e sapere cosa fare ti sarà di aiuto.

■ Come vengono infettate le persone dalla COVID-19?

La COVID-19 si diffonde da persona a persona attraverso le goccioline di saliva (contenenti il virus) espulse dai colpi di tosse e dagli starnuti. Il rischio principale è rappresentato dal contatto stretto con persone già infette.

■ Quali sono i sintomi della COVID-19?

I sintomi principali sono:

- febbre
- tosse
- fiato corto/difficoltà a respirare
- affaticamento

Questi sintomi si manifestano dai 2 ai 14 giorni dopo l'esposizione al virus. Le persone considerate a maggior rischio sono quelle con precedenti condizioni patologiche come malattie cardiache, malattie polmonari come l'asma o la malattia polmonare ostruttiva cronica, diabete, HIV o persone immunodepresse o ultrasessantenni.

■ Come posso prevenire la COVID-19?

- Lavati spesso le mani con acqua e sapone per almeno 20 secondi.
- Se puoi, usa un disinfettante a base di alcol (deve averne almeno il 60%)
- Evita contatti ravvicinati con le persone, mantieni SEMPRE una distanza di sicurezza di circa 1,5 mt.
- Copri i colpi di tosse e gli starnuti con un fazzoletto di carta e poi buttalolo, se non hai un fazzoletto tossisci nella piega interna del gomito. Poi lavati le mani con acqua e sapone.
- Non toccarti occhi, naso e bocca con le mani.

■ Se mi sento male cosa devo fare?

- Se puoi stai a casa.
- Se non hai un posto dove stare CHIAMACI e intanto cerca di ridurre al minimo i contatti con altre persone.
- Chiama il tuo medico di base e descrivigli i sintomi
- Se non hai un medico di base chiama i MEDU al numero 335 1853361 o 339 5674103 dalle 08.00 alle 20.00.
- NON ANDARE IN NESSUN CASO AL PRONTO SOCCORSO!!!
- In questo momento non c'è un vaccino per la prevenzione del COVID-19 e neppure medicinali specifici per trattarla. Ad ogni modo un medico può valutare con te la situazione e dirti cosa fare se stai male.

CONSIGLI PER LA RIDUZIONE DEL DANNO

Alcuni di questi suggerimenti sono più semplici di altri da mettere in pratica, alcuni possono sembrare impossibili da realizzare. Fai il meglio che puoi. Contatta i servizi di riduzione del danno, le unità di strada ed altri servizi sanitari o sociali per pianificare il da farsi, così da stare tutti in sicurezza e potersi prendere cura l'uno dell'altro.

■ SE CONSUMI SOSTANZE:

- Non condividere i materiali e gli strumenti d'uso
- Non condividere sigarette (neanche quelle elettroniche), pipette, bonghetti, canne, pippotti, bottiglie, bicchieri o siringhe.
- Se proprio non puoi evitare di condividere strofina le parti che entrano in contatto con la bocca con tamponcini alcolici.
- Butta subito via in un cestino il materiale che hai usato per fumare, pippare ed iniettare.

- Una sola persona tocchi dose e materiali
- Lavati a fondo le mani con acqua e sapone per 20 secondi e prepara tu stesso la tua dose.
- Disinfetta le superfici che usi per la preparazione strofinando a fondo con salviette microbiche o candeggina prima e dopo l'uso (le salviette devono avere almeno il 60% di alcol).
- Se puoi prepara tu stesso la tua dose
- Se non puoi, stai con la persona che lo fa. Fagli lavare a fondo le mani e fai pulire le superfici prima e dopo la preparazione, pulisci la pelle con salviette disinfettanti prima e dopo l'uso.
- Fai un piano per le emergenze e procurati del naloxone (narcan)

I servizi di emergenza del 118 sono sotto forte pressione a causa dell'epidemia di covid-19, cerca di essere preparato in caso di overdose e porta sempre con te del **naloxone** (narcan).

Non farti mai da solo!!! Utilizza sempre prima una piccola quantità di sostanza per ridurre il rischio di overdose, e inietta lentamente, poco alla volta!!

Tieni pulito ed igienizzato

Fai scorta di materiale/strumenti

Chiama il tuo servizio di riduzione del danno (349 5546977 oppure 349 5656474), così da avere abbastanza materiale per 2-4 settimane.

■ Occhio alla scorta di droghe

Avere un grosso quantitativo di sostanza può essere pericoloso:

1. Se vieni fermato dalla polizia o da qualcuno abbastanza in crisi da volertela rubare
2. Aumenta il rischio di abbuffate e relative overdose
3. Ricorda che non hai nessuna garanzia rispetto alla qualità della sostanza (utilizza sempre prima una piccola quantità di sostanza per ridurre il rischio di overdose, inietta lentamente, poco alla volta!!)

Meglio assicurarsi terapie sostitutive per affrontare eventuali momenti di scoppia.

Assicurati di poter accedere a terapie sostitutive

● **Se sei già in carico ai servizi:** chiedi al tuo serd di avere una fornitura adeguata alla tua situazione. Se vivi in strada può essere pericoloso avere con sé grandi quantitativi di metadone.

● **Se non sei mai andato al serd:** chiama gli operatori di outsiders o del centro java, possono facilitarti l'accesso al serd e alla terapia sostitutiva.

P.S. Ricordati di portare con te l'autocertificazione!!!

- Evita il contatto fisico
- Se fai sesso tieni presente che la covid-19 può essere trasmessa attraverso il contatto stretto, come i colpi di tosse, i baci o il contatto diretto con i fluidi corporei.
- Cerca di ridurre al minimo i contatti stretti.
- Se lavori nel campo del sesso sappi che lavorare in questo momento mette in grande rischio la tua salute e quella di chi vive con te o con cui entri in contatto: cerca di non lavorare!
- Sappiamo che per qualcun* è molto difficile per tanti motivi, in ogni caso contatta gli operatori di strada del centro java o di outsiders per avere sostegno e supporto.