



ნარკოტიკების
უსაფრთხო
მომხმარებელი

COVID-19 -ის

გავრცელების
დროს



ნარკოტიკების უსაფრთხო მოხმარება COVID-19-ის გარცელების დროს

COVID-19 არის ახალი კორონავირუსით გამოწვეული დაავადება, რომელსაც შეუძლია გამოიწვიოს მძიმე რესპირატორული ინფექცია და ჯანმრთელობის პრობლემები.

როგორ ვრცელდება COVID-19?

ვირუსი ვრცელდება დაინფიცირებული ადამიანის ცემინებისა და ხველის დროს გამოყოფილი მცირე წვეთების შესუნთქვის ან ვირუსით დაინფიცირებულ ზედაპირებთან შეხების შემდგომ დაუბანელი ხელით თვალებზე, პირსა და ცხვირზე შეხებით.

რა სიმპტომებით ხასიათდება COVID-19-ს?

ძირითადი სიმპტომები ჰგავს გრიპს ან ძლიერ გაციებას:

- ცხელება
- ხველა
- ქოშინი / სუნთქვის გაძნელება

აღნიშნული სიმპტომები 2-დან 14 დღემდე იჩენს თავს.

დაავადებულ პირთა უმრავლესობაში დაავადება მსუბუქად მიმდინარეობს და ხდება გამოჯანმრთელება, თუმცა იგი შესაძლოა სერიოზული აღმოჩნდეს მათთვის, ვისაც სუსტი იმუნური სისტემა აქვს. დაავადების გავრცელების მაღალ რისკ ჯგუფებში შედიან ადამიანები, რომელთაც აქვთ გულ-სისხლ-ძარღვთა, ონკოლოგიური, ქრონიკული რესპირაციული დაავადებები, ასთმა, აივ-შიდსი ან სხვა ქრონიკული დაავადებები ან არიან 60 წელს გადაცილებული.

ნარკოტიკების მომხმარებლებს აქვთ ვირუსით ინფიცირების ისეთივე რისკი, როგორც მთლიან პოპულაციას, თუმცა ხშირად ისინი განსაკუთრებულად მაღალ რისკ ჯგუფში შედიან იმ ფაქტორებიდან გამომდინარე, როგორებიცაა: ცხოვრების წესი და ჯანმრთელობის სხვა პრობლემები. გარდა ამისა, რისკებს ზრდის ის გარემოება, რომ ნარკოტიკების მიღება ხშირად ისეთ სივრცეში ხდება, სადაც ადამიანები ჯგუფურად იკრიბებიან და აზიარებენ სხვადასხვა ინსტრუმენტს.

მიუხედავად იმისა, არის თუ არა ვირუსი ფართოდ გავრცელებული თქვენს თემში, ზიანის შემცირების მიზნით, ნარკომომხმარებლებისათვის აუცილებელია იმ პრევენციული აქტივობების განხორციელება, რომლებიც ამ ბროშურაშია მოცემული.

ზიანის შემცირების რეკომენდაციები

აღნიშნულ რეკომენდაციები ემსახურება შექმნილ სიტუაციაში თქვენი უსაფრთხოების უზრუნველყოფას. შესაძლოა რეკომენდაციების გარკვეული ნაწილის შესრულება რთულად ან წარმოუდგენლად მოგეჩვენოთ თქვენი სიტუაციის გათვალისწინებით. მიმართეთ ზიანის შემცირების სერვის ცენტრებს და სამედიცინო თუ სოციალური მომსახურებების სხვა მიმწოდებლებს, რათა შეადგინოთ მოქმედების გეგმა თქვენი უსაფრთხოებისთვის.

ნარკოტიკების უსაფრთხო მოხმარების პრაქტიკა

- არ გააზიაროთ ნარკოტიკის მისაღებად უკვე გამოყენებული არც ერთი ინსტრუმენტი, მათ შორის არც საინექციო წყალი.
- ვირუსი, რომელიც იწვევს COVID-19-ს გარკვეული პერიოდი ცოცხლობს ზედაპირზე, ამიტომ ნებისმიერი ინსტრუმენტის (საინექციო თუ არასაინექციო) გაზიარებით იზრდება COVID-19-ით ინფიცირების რისკი. საინექციო საშუალებების გარდა, კორონავირუსით ინფიცირების

რისკები მატულობს კანაფის, სიგარეტის, ინჰალაციის ან სხვა მოწყობილობების გაზიარებისას.

- ნაყიდი, სხვის მიერ გადმოცემული ნარკოტიკი ან დაგდებული შეფუთვა, შესაძლოა დაინფიცირებული იყოს ვირუსით. ამიტომ, შეეცადეთ ჯერ პაკეტი გაასუფთაოთ სპირტიანი ტამპონით.
- ნუ გახსნით ნარკოტიკის დაფასოებულ შეკვრას კბილებით! არასდროს იცით, ვის ხელში იყო ეს შეკვრა, მანამ სანამ თქვენთან მოხვდებოდა.

მომზადება მოსალოდნელი ზედოზირების მართვისთვის

- ნებისმიერ ოპიოიდური ნარკოტიკის (მაგალითად: ჰეროინი, მეთადონი, სუბოქსინი) სიცოცხლისთვის საშიში ეფექტებია სუთქვის დათრგუნვა ან მისი შეჩერება.
- რადგან COVID-19-ს (ისევე როგორც ფილტვების ნებისმიერ მძიმე ინფექციას) შეუძლია გამოიწვიოს სუნთქვის გართულება, ოპიოიდები შეიძლება გახდეს სუნთქვის დათრგუნვის გამამწვავებელი ფაქტორი კორონავირუსით ინფიცირების შემთხვევაში, თუნდაც ნარკოტიკი ჩვეული დოზით იყოს მიღებული.
- შეადგინეთ სამოქმედო გეგმა მოსალოდნელი ზედოზირების მართვისთვის. შესაძლოა, სასწრაფო სამედიცინო დახმარების სამსახური გადატვირთული იყოს COVID-19-ის ეპიდემიის გამო. მოიმარაგეთ ნალოქსონი (იგივე ნარკანი). თუ მარტო ხართ, მოიხმარეთ ნაკლები დოზა და ნარკოტიკი შეიყვანეთ ნელა. თუ მოიხმართ სხვებთან ერთად, გქონდეთ სამედიცინო ნიღაბი თუკი ხელოვნური სუნთქვის საჭიროება დადგება.

ჰიგიენა და სისუფთავე

- დაიბანეთ ხელები საპნითა და ცხელი წყლით კარგად - მინიმუმ 20 წამის განმავლობაში. რაც მთავარია, დაიბანეთ ხელები ყოველ ჯერზე, როდესაც კონტაქტი გექნებათ სხვა ადამიანებთან, ჩამოართმევთ ხელს, გამოართმევთ ნარკოტიკს ან შეეხებით ფულს.
- ინტენსიურად გამოიყენეთ სპირტიანი ტამპონები, დაამუშავეთ ყველა ნივთი, რომელსაც ეხებით ნარკოტიკის მომზადების ან მოხმარებისას.
- ნუ მისცემთ სხვას უფლებას შეეხოს თქვენს ნივთებს, ნურც თქვენ შეეხებით სხვისას. თავად მოამზადეთ ყველაფერი, საკუთარი სუფთა ხელებით.
- ხელებისა და საგნების დასამუშავებლად გამოიყენეთ მინიმუმ 60%-იანი სპირტის ხსნარი (ვირუსი ადვილად კვდება ამ კონცენტრაციის სპირტის ზემოქმედებით), უფრო მაღალი კონცენტრაციის სპირტის ხსნარის გამოყენება არ არის საჭირო. თუ გაქვთ 100მლ-იანი 95%-იანი სამედიცინო სპირტი (ეთანოლი), დაამატეთ 30 მლ გამოხდილი ან გადადუღებული და შემდეგ ცივი წყალი.
- ეცადეთ ხელებით არ შეეხოთ სახეს, თვალებს, პირს ღრუს, ვინაიდან შესაძლოა დაბინძურებული ხელიდან იოლად დაინფიცირდეთ.
- გამოიყენეთ ქაღალდის ხელსახოცები სველი ხელების გასამშრალად, ან სუფთა პირსახოცი, რომელსაც თქვენ გარდა არავინ გამოიყენებს.



ხშირად
დაიბანეთ
ხელები



დაიცავით
ფიზიკური
დისტანცია



ხველის ან
ცემინებისას
აიფარეთ პირსა
და ცხვირზე
ერთჯერადი
ცხვირსახოცი



დარჩით
სახლში



სიმპტომების
შემთხვევაში,
მიმართეთ
ექიმს

საჭირო მარაგები

- მოიმარაგეთ სტერილური საინექციო აღჭურვილობა, რომელიც მინიმუმ 3-4 კვირა მაინც გეყოფათ;
- COVID-19-ის ფართოდ გავრცელებისა და საგანგებო მდომარეობის პირობებში შესაძლოა დაკარგოთ წვდომა ნარკოტიკებზე და მოგიწიოთ ნარკოტიკების მოხმარებისგან თავის არანებაყოფლობითი შეკავება.
- მოიმარაგეთ წყალი, საკვები და ის მედიკამენტები, რომლებიც დაგეხმარებათ გაუმკლავდეთ რთულ (ლომკის) პერიოდს.
- დეტოქსიკაციის ჩატარება ნარკოტიკების დოზის თანდათან კლებით ერთგვარი გამოსავალია.
- ოპიოიდების მოხმარების შემთხვევაში, შეგიძლიათ მიმართოთ ჩანაცვლების თერაპიის პროგრამას თქვენს ქალაქსა თუ რეგიონში.
- თუ ხართ ოპიოიდების ჩანაცვლებით თერაპიაზე, ცენტრში ყოველდღიური ვიზიტების თავიდან არიდების მიზნით, სთხოვეთ ექიმს სახლში გაგატანონ რამდენიმე დღის დოზა, თუკი ეს შესაძლებელია.

სოციალური დისტანცირება

- დაიცავით სოციალური დისტანცირება.
- ზიანის შემცირების ცენტრში ყოფნის დროს აუცილებლად დაიცავით ზოგადი რეკომენდაციები და მითითებები, რომელსაც პერსონალი გაგაცნობთ;
- თუ გაქვთ რომელიმე სიმპტომი, რომელიც COVID-19-ს ახასიათებს (ტემპერატურა, ყელის ტკივილი, ხველება, სუნთქვის გაძნელება), ნუ შეხვდებით მეგობრებს და ნუ მიხვალთ ზიანის შემცირების ცენტრში - დაიცავით სოციალური დისტანცირება. დაუკავშირდით ზიანის შემცირების ცენტრის პერსონალს და სთხოვეთ, რომ თავად მოგაწოდონ შპრიცები და ნემსები.



COVID-19-თვის დამახასიათებელი სიმპტომების არსებობის შემთხვევაში, დაუყოვნებლივ დაუკავშირდით **112**-ს ან ცხელ ხაზს: **116001; 1505**.

გაუფრთხილდით საკუთარ თავს და გარშემომყოფებს.

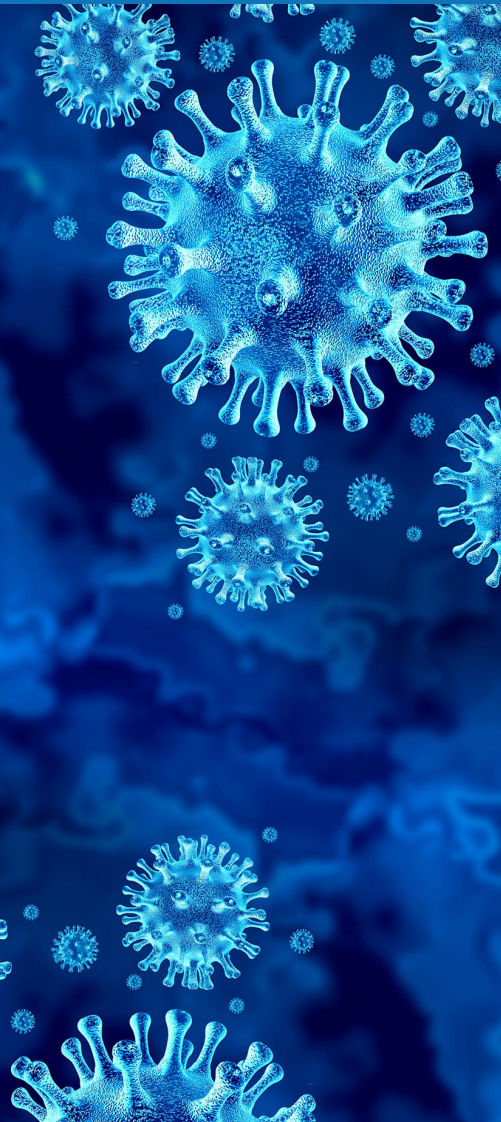
დამატებითი კითხვების შემთხვევაში დარეკეთ ზიანის შემცირების ცენტრებში:

593640890 ზუგდიდი

592 741818 ქუთაისი



xenon.ge



ბროშურა მომზადდა ახალგაზრდა ფსიქოლოგთა და ექიმთა ასოციაცია „ქსენონის“ მიერ, აღმოსავლეთ-დასავლეთის მართვის ინსტიტუტის (EWMI) ACCESS-ის პროექტის ფარგლებში, ზიანის შემცირების კოალიციის, 3D Research-ის და ნარკოტიკების მომხმარებელთა საერთაშორისო ქსელის მასალებზე დაყრდნობით,

ბროშურის დამზადება შესაძლებელი გახდა ამერიკელი ხალხის მხარდაჭერის შედეგად ამერიკის შეერთებული შტატების საერთაშორისო განვითარების სააგენტოს (USAID) დაფინანსებით.

ბროშურის შინაარსზე პასუხისმგებელია ახალგაზრდა ფსიქოლოგთა და ექიმთა ასოციაცია „ქსენონი“. ის შესაძლოა არ გამოხატავდეს USAID-ის, ამერიკის შეერთებული შტატების მთავრობის ან/და EWMI-ს შეხედულებებს.

USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

GEORGIA

**EAST • WEST
MANAGEMENT
INSTITUTE**

სამოქალაქო საზოგადოების განვითარების
და მშვიდობიანების ჩართულობის პროექტი
ADVANCING CSO CAPACITIES AND ENGAGING SOCIETY
FOR SUSTAINABILITY (ACCESS)



**ახალგაზრდა ფსიქოლოგთა და
ექიმთა ასოციაცია „ქსენონი“**
Association of Young Psychologists
and Doctors 'Xenon'

