

# CONSEILS CONCERNANT LE COVID-19 (NOUVEAU CORONAVIRUS) POR LES PERSONNES QUI CONSOMMENT DES SUBSTANCES PSYCHOACTIVES



**SOYEZ CONSCIENTE** que certains symptômes précoces du sevrage et ceux de l'infection COVID-19 sont similaires. Ceux-ci incluent la fièvre et les douleurs musculaires. Si les symptômes comprennent une toux persistante, cela pourrait être le COVID-19.

**TU ES PLUS À RISQUE DE MALADIE GRAVE OU DE MORT** puisque

1. Le COVID-19 peut empirer les effets des opioïdes, des benzodiazépines et de l'alcool sur la respiration
2. Le sevrage des opioïdes peut aggraver les difficultés respiratoires liées au COVID-19
3. Consommer des drogues par inhalation, comme le crack ou la méthamphétamine, peut empirer les problèmes respiratoires liés au COVID-19.

**INHALATION DIFFICILE:** Si tu consommes des drogues par inhalation, comme le crack ou le crystal/méthamphétamine, des cigarettes ou des vapos, le COVID-19 rendra plus difficile l'inhalation de la fumée. Fumer des substances aggravera les problèmes respiratoires.

**SI TU CROIS ÊTRE EN TRAIN DE TOMBER MALADE:** Évite d'aller à tes programmes de réduction des risques, de soins et de traitement de dépendance - **DEMANDE DE TE FAIRE LIVRER TON MATÉRIEL.** Dis-leur que tu es malade pour qu'ils/elles puissent faire des démarches pour rester en sécurité.

**SOIS PRÊTE POUR UN JEÛN INVOLONTAIRE/FORCÉ:** Prépare-toi à traverser un éventuel jeûn involontaire. Ton dealer pourrait tomber malade ou ta source d'approvisionnement en drogues pourrait être interrompue. Essaie de te préparer en faisant des réserves. Parle à une médecin, une infirmière ou à une intervenante en réduction des risques de la possibilité de commencer un traitement de méthadone ou de buprénorphine. Assure-toi d'avoir tous les médicaments, la nourriture et les boissons nécessaires pour t'aider à mieux supporter la descante. Essaie de te procurer des boissons protéinées et remplies d'électrolytes comme le Pedialyte ou le Ensure.

**FAIS-TOI UN STOCK DE CE DONT TU AURAS BESOIN POUR GÉRER TA  
CONSOMMATION AVEC UNE APPROCHE DE RÉDUCTION DES RISQUES**

## DROGUES

Si tu as l'argent et la place, fais des provisions de la drogue de choix avant que la situation se détériore. **ÉVITE DE CONSOMMER UNE GRANDE QUANTITÉ** des drogues que tu gardes en réserve pour que tu puisses maintenir ton approvisionnement, éviter une overdose et éviter un sevrage. Essaie de te procurer test drogues de personnes en qui tu as confiance et tente d'avoir **DES MÉTHODES POUR CONTACTER AUTANT DE DEALERS** dans ton entourage que possible. Ton accès aux drogues pourrait être interrompu.

## ALCOOL

Si consommes de l'alcool chaque jour et que tu as suffisamment d'argent et de la place pour stocker, procure-toi suffisamment d'alcool pour tenir quelques semaines. **ÉVITE DE CONSOMMER UNE GRANDE QUANTITÉ** de l'alcool que tu gardes en réserve, si possible, afin d'en avoir assez pour éviter le sevrage brutal d'alcool ainsi que des risques graves comme les convulsions. Une façon de **GÉRER TA CONSOMMATION D'ALCOOL** est de consommer une quantité d'alcool équivalente à une canette de bière, 1.5 onces de rhum, ou 5 onces de vin par heure ou au besoin. Essaie d'éviter l'alcool bootleg.

## **MATÉRIEL DE CONSOMMATION À MOINDRE RISQUE**

Sois prête à la POSSIBILITÉ QUE LES CENTRES DE RÉDUCTION DES RISQUES AYANT DUE MATÉRIEL DE CONSOMMATION ET LES PROGRAMMES DE SOINS ET DE TRAITEMENT DE LA DÉPENDANCE SOIENT FERMÉS. Si tu le peux, procure-toi assez de matériel de consommation pour tenir quelques semaines, ou plus si tu es à risque plus élevé d'infection ou de complications.

### **Naloxone • Seringues • Cups • Pipes/Tubes • Pailles**

Procure-toi un conteneur pour jeter des seringues utilisées. Si tu ne peux pas en trouver, utilise quelque chose comme une bouteille de détergent en plastique ou une bouteille de boisson gazeuse. Places-y une étiquette qui dit CONTENEUR À SERINGUES. Ne le recycle pas.

**NALOXONE:** Faire des provisions de naloxone en cas d'une surdose involontaire. Les services d'urgence mettront plus de temps à arriver durant une pandémie.

## **MÉTHADONE ET BUPRÉNORPHINE**

Demande à ton/ta médecin, une infirmier, ou une intervenante de réduction des risques si les services offerts pourraient changer. SI TU AS DES PROBLEMES DE SANTÉ qui augmentent le risque d'être infecté par le coronavirus, INFORME L'ORGANISME À CE SUJET. Demande aux professionnel les de réduction des risques et à ton/ta médecin, infirmier, e si tu peux avoir plus de boîtes de tes médicaments pour emporter à la maison. Ceci signifie que tu n'auras pas à retourner dans le service pour de nouvelles doses après avoir reçu cette première prescription.

### **RAPPELLE-TOI QUE DES PRATIQUES DE RÉDUCTION DES RISQUES PEUVENT T'AIDER À ÉVITER LE COVID-19 ET QUE CERTAINES STRATÉGIES PEUVENT T'AIDER À RÉDUIRE TONS RISQUE DE TOMBER MALADE**

- **NE PARTAGE PAS TON MATÉRIEL DE CONSOMMATION:** Matériel d'injection; pipes à crack ou à crystal/méthamphétamine; cups (pour fumer de crack or de la freebase); pailles ou autres tubes nasaux (pour l'inhalation/sniffer); bongs, vaporisateurs, joints et boissons alcoolisées.
- **ÉVITE DE T'INJECTER SEULE:** Les substances illégales sont contaminées. Sois prudent.e avec ton risque de surdose. Essaie de ne pas utiliser seul.e, particulièrement si tu injectes des substances comme l'héroïne, le fentanyl, ou les substances qui peuvent avoir été contaminées. Tu peux réduire ton risque de COVID-19 si tu restes au moins à un mètre des autres personnes, si tu tousses ou éternues dans ton bras, si tu évites de toucher ton visage, et si tu laves les mains pendant au moins 20 secondes avec du savon et de l'eau toutes les heures. Si tu n'as pas de point d'eau et de savon à disposition, essaie de te procurer du gel hydroalcoolique dans les organismes. Si tu as un téléphone à ta disposition, appelle quelqu'un, préférablement une personne qui habite près, et demande-lui de rester sur la ligne pendant que tu t'injectes pour qu'elle puisse agir ou appeler le 911 si tu ne réponds plus.
- **SI TU TE TROUVES À COURT DE SERINGUES:** Celles-ci peuvent être désinfectées afin de réduire la transmission du VIH et de l'hépatite C avec un ratio de 1 :10 D'EAU DE JAVEL DILUÉE. L'eau de javel met à peu près 2 minutes à tuer 99% de l'hépatite C. S'il y a beaucoup de sang, rincer en premier avec de l'eau pour l'enlever. Sinon, sauter cette étape et rincer une fois avec l'eau de javel. Remplir la seringue au complet d'eau de javel et la vider. Rincer ensuite deux fois avec de l'eau. Si tu n'as pas d'eau de javel, trois rinçages avec de l'eau peuvent fonctionner presque aussi bien. Les seringues usées peuvent être aiguisées en utilisant le grattoir d'une boîte d'allumettes. Rincer après l'aiguisage pour enlever les particules restantes dans la seringue.

- **S'IL N'EST PLUS SÉCURITAIRE D'UTILISER TES SERINGUES PARCE QU'ELLES NE SONT PAS STÉRILES**, quelques options s'offrent à toi:
  - SNIFFER LA SUBSTANCE - Écrase-la pour former une poudre et sniffe-la lentement. Ça fonctionne, mais pas aussi bien que l'injection.
  - L'INJECTION ANALE - Dissoudre avec de l'acide citrique ou ascorbique (vitamine C), mettre dans une seringue SANS AIGUILLE et injecter dans les fesses/l'anus. Ça prend plus de temps à prendre effet, mais il t'en faudra moins et le high durera plus longtemps.
  - AVALE-LA - L'héroïne/le fentanyl passera par ton foie AVANT d'atteindre ton cerveau, ce qui imite plutôt l'effet de la morphine, mais peut tout de même arrêter le sevrage.
  - FUME-LA - Inhale la substance au lieu de l'injecter, mais garde en tête que ça peut être difficile à faire avec certaines drogues.
- **NETTOIE TON MATÉRIEL D'INHALATION:** Utilise les embouts pour tes pipes/tubes lorsque possible. Nettoie fréquemment ces embout en utilisant un nettoyant à base d'alcool (comme le Purell ou une autre marque) ou des lingettes/tampons désinfectantes (ayant un minimum de 60% de concentration d'alcool).
- **NETTOIE LES EMBALLAGES CONTENANT TES SUBSTANCES:** Utilise un nettoyant à base d'alcool ou des lingettes/tampons désinfectant.e.s pour nettoyer immédiatement tes emballages. Si ton vendeur transporte les drogues dans sa bouche, demande-lui s'il/elle peut arrêter de faire ça. S'il/elle refuse, fais attention en manipulant les sacs et fais le nettoyage recommandé ci-dessus. Rappelle-toi que les préparations antibactériennes ne tuent pas les virus, mais qu'elles permettent de limiter les risques, surtout si elles contiennent de l'alcool.
- **NE METS PAS DE SACS OU D'EMBALLAGES DE DROGUES DANS TA BOUCHE, TON VAGIN OU TON ANUS:** Si tu dois transporter des drogues dans ton corps, nettoyer de manière systématique avec un nettoyant à base d'alcool avant et après les avoir transportés.
- **LAVE TES MAINS** avec du savon et de l'eau chaude pendant au moins 20 secondes (mais plus longtemps si tu le peux) en nettoyant précisément les paumes et entre les doigts, en frottant bien, à chaque fois que tu entres en contact avec les autres, après avoir manipulé de l'argent, touché des surfaces métalliques ou en plastiques et après avoir reçu tes paquets de drogues. Il est préférable d'utiliser des serviettes en papier pour sécher tes mains, ou au moins d'utiliser une serviette propre. Si tu ne peux pas te laver les mains, les nettoyer avec un nettoyant à base d'alcool ou des tampons/lingettes désinfectant.es (minimum de 60% de concentration d'alcool) – comme celles distribuées par les programmes de réduction des risques.
- **PRÉPARE TES DROGUES TOI-MÊME:** Ne manipule ou ne touche pas les drogues ou le matériel des autres et ne les laisse pas toucher les tiens. Évite d'acheter ou de partager des paquets de drogues avec d'autres personnes pendant cette pandémie, si possible, pour limiter le nombre de personnes qui manipulent les drogues. Si tu dois partager les drogues, assure-toi que la personne qui les touche désinfecte bien ses mains.

**SOUVIENS-TOI** que les personnes qui consomment des drogues ont habituellement un système immunitaire plus faible, des problèmes respiratoires et d'autres conditions qui les mettent plus à risque de contracter le COVID-19. Aide les autres à rester en sécurité en suivant ces conseils.

*Créé en collaboration par Yale Program in Addiction Medicine, Global Health Justice Partnership et Crackdown. Adapté avec remerciements d'un document produit par 3D Research.*