

Conseils de Réduction des Risques pour les personnes qui consomment des drogues pendant la crise sanitaire du COVID-19 (Coronavirus)

Certains conseils sont plus faciles à suivre que d'autres, et certains peuvent sembler impossibles selon votre situation actuelle. Faites-le du mieux que vous pouvez.

1- ÉVITEZ LE PARTAGE DE VOS MATÉRIELS ET PRODUITS

Ne partagez pas les cigarettes électroniques / cigarettes, joints, pipes, bangs, ni tubes nasaux tels que les pailles. Si vous décidez quand même de partager votre matériel, essuyez les embouchures avec un tampon alcool avant de partager ou utilisez des embouchures séparées y compris pour l'inhalation de poppers.

Mettez le matériel utilisé pour fumer, sniffer et injecter dans un récipient approprié afin que les gens sachent qu'ils sont utilisés. Si vous pratiquez l'injection veillez à avoir assez de matériels stériles pour plusieurs semaines afin de ne pas tomber à court. Voir numéros utiles à la fin du document.

2- ÉVITEZ LES CONTACTS SEXUELS AVEC DE NOUVEAUX PARTENAIRES

Si vous avez des relations sexuelles fréquentes avec des nouveaux partenaires ou si vous faites du travail sexuel, sachez que le COVID-19 peut être transmis facilement par des contacts étroits. Il sera difficile d'éviter une contamination si votre partenaire est porteur du virus et encore contagieux.

Des personnes peuvent être asymptomatiques (pas malades) mais contagieuses.

Si vous êtes adepte de la pratique du "CHEMSEX" à plusieurs partenaires, sachez que le Ministère de la Santé interdit actuellement des rassemblements intimes non essentiels de 3 personnes ou plus. Évitez le risque d'être dénoncé et d'être pris en possession de produits illicites. Plus d'info sur www.chemsex.be

Si vous recevez des antirétroviraux pour une sérologie positive au VIH sachez que la rumeur laissant croire que la Prep et/ou un traitement anti VIH est efficace contre le COVID-19 est fausse!

3- PRÉPAREZ PROPREMENT VOS MÉDICAMENTS ET/OU VOS PRODUITS

Essuyez les surfaces où vous préparez vos produits avant et après utilisation, avec de l'eau de Javel par exemple. Essuyez les paquets de médicaments qui viennent de l'extérieur ou que vous achetez en rue. Si vous recevez des gens qui ne vivent pas sous votre toit, veillez à essuyer les comptoirs, les éviers, les poignées de porte et toute autre surface que les mains peuvent toucher. Le smartphone / les téléphones portables peuvent véhiculer le virus : ne le laissez pas manipuler par d'autres personnes et bien entendu, évitez d'y déposer vos produits en poudre.

Si vous vous faites livrer des produits à votre domicile veillez à respecter les règles d'hygiène de base: respectez la distanciation sociale (1m50 entre vous et l'autre personne) et désinfectez correctement les communs si vous habitez un immeuble avec plusieurs locataires. L'échange de pièces ou de billets peut représenter un risque supplémentaire que vous pouvez prévenir en vous lavant à nouveau les mains!

4- ÉVITEZ LES SURDOSES/OVERDOSES

Les services d'urgence sont surchargés lors d'une épidémie de cette ampleur et ils peuvent tarder à répondre aux appels (112). Si vous êtes seul ou que vous avez déjà fait des overdoses dans le passé, diminuez ou contrôlez la fréquence de votre consommation. Ce n'est pas la bonne période pour un passage aux urgences.

5- SI VOUS RECEVEZ UNE MÉDICAMENTATION

Votre médecin continuera à vous prescrire votre traitement et les pharmacies restent ouvertes. Contactez votre médecin prescripteur pour convenir avec lui la démarche à suivre.

6- PRÉVENEZ SI POSSIBLE UN RISQUE DE "SEVRAGE BLOC"

Si vous consommez de l'alcool, des drogues ou des médicaments non prescrits (marché noir) et que vous êtes dépendant "physiquement", il est important de consulter un médecin afin de prévenir un sevrage trop brutal et parfois dangereux pour la santé notamment avec les sédatifs (benzodiazépines, GHB, alcool).

Évitez l'automédication et la compensation excessive avec l'alcool ou les médicaments surtout si vous n'en consommez pas d'habitude.

7- PROFITEZ DE L'OCCASION POUR ENTAMER UN JEÛNE ?

Certains pourront peut-être se préparer à expérimenter une abstinence qui sera peut-être facilement motivée par ce contexte exceptionnel. Des usages festifs mais réguliers et intenses de produits stimulants (cocaïne, amphétamines et dérivés) ou autres sédatifs comme l'alcool, la kétamine ou le GHB ne sont pas sans conséquence sur la santé physique. En l'absence de contexte festif du à cette situation exceptionnelle, il vous sera peut-être "facile" de diminuer votre consommation habituelle voir vous abstenir et d'entamer un jeûne si vous vous en sentez capable et si votre contexte de confinement le permet. Cela pourrait être une expérience supplémentaire et peut être positive. Si votre contexte de confinement ne le permet pas alors si possible soyez attentif à la gestion de votre consommation.

8- LIMITEZ VOS CONTACTS SOCIAUX

Évitez les endroits où se rassemblent de nombreuses personnes, y compris "les corona party". Rappelez-vous que les rassemblements sont interdits actuellement et que la police surveille et verbalise. Si possible restez informé et connecté pour vous tenir au courant des nouvelles consignes nationales via www.info-coronavirus.be

9- SI VOUS ÊTES HOSPITALISÉ POUR LE COVID 19

Il est important d'informer le médecin de vos consommations licites et/ou illicites habituelles. La chloroquine et l'hydroxychloroquine (Plaquenil®) sont utilisées dans des unités médicales et il existe des **risques d'interactions médicamenteuses avec les psychotropes**:

- **psychostimulants** (speed, cocaïne, amphétamines modifiées, méthamphétamine),
- **opiacés** (méthadone, buprénorphine, tramadol)
- mais également avec d'autres psychotropes délivrés sous ordonnances comme **les antidépresseurs** ((imipramine, mirtazapine, fluoxétine, citalopram,

clomipramine, sertraline, venlafaxine) et certains **antipsychotiques** (clozapine, quétiapine, risperidone, aripiprazole, prométhazine, haloperidol, cyamemazine). Des études révèlent une **toxicité cardiaque**.

10- A LA FIN DU CONFINEMENT, ATTENTION AUX OVERDOSES

A la fin du confinement, si vous n'avez pas consommé depuis un moment, commencez par une dose d'essai.

Les risques d'overdose (et de décès) sont très élevés après une période d'abstinence (arrêt) ou forte diminution de votre consommation habituelle. La tolérance à une substance peut chuter rapidement (souvent en quelques jours) suivant l'arrêt de la consommation.

11- NUMÉROS UTILES

- **Infor-Drogues** reste à votre écoute : **02 227 52 52 (Lundi-vendredi : 8h- 22h et samedi : 10h-14h)**.
- Pour les Bruxellois, le numéro vert de **Bruxelles-Soutien : 0800 35 243 (Lundi-vendredi 8h-20h et week-end : 10h-18h)**. Au bout du fil, un travailleur répondra à votre situation d'urgence soit directement, soit en vous orientant vers un autre service professionnel.
- **Ligne d'écoute en santé mentale** soirs et week-end (Bruxelles) : **02 501 01 27 ou 28-29 (Lundi-vendredi : 18h-22h et week-end : 9h-17h)** .
- En cas de **violence conjugale : 0800 30 030**
- En **Wallonie**, le numéro vert pour les **urgences sociales : 1718** (Lundi-vendredi : 8h30-17h). Pour les germanophones : **1719**.
- En appelant le **numéro 107**, vous entrerez en contact avec un bénévole de **Télé-Accueil (permanence téléphonique 24h/24 7j/7)**.
- Pour le **matériel** de Réduction des Risques à **Bruxelles : 02 503 29 71** (Dune) ou **02 215 89 90** (Transit).

RAPPEL

Le COVID-19 est une maladie causée par un nouveau type de coronavirus.

Il peut provoquer une infection respiratoire et conduire à des problèmes de santé. Généralement, il est peu agressif et la plupart des personnes se rétablissent rapidement. Mais cela peut être très grave pour les personnes fragilisées par des problèmes de santé tels que :

- des antécédents de **maladies cardio-vasculaires**,
- une **maladie respiratoire chronique** (bronchopneumopathie chronique obstructive - BPOC emphysème, asthme, bronchite chronique,
- de l'**hypertension**,
- une **crise cardiaque ou accident vasculaire cérébral**,
- du **diabète**,
- des conditions sous-jacentes aux personnes âgées qui ont un risque plus élevé de présenter des symptômes graves et de mourir.

Le tabagisme peut augmenter le risque d'attraper le COVID 19 (main vers bouche) et de développer une forme sévère de la maladie.

Les enfants et les femmes enceintes ne semblent pas présenter un risque plus élevé d'évolution grave. Des personnes plus jeunes et sans antécédents en ont été également victimes et il ne faut donc pas trop compter sur ce facteur.

A l'heure actuelle, nous ne savons pas si une personne infectée sera immunisée après guérison.

Le COVID-19 ne représente pas un danger supplémentaire pour les personnes atteintes du VIH ou ayant une tuberculose sous traitement et sans autres complications.

COMMENT LES GENS SONT-ILS INFECTÉS PAR COVID-19?

Pour rappel le virus est transmissible de personne à personne.

L'infection se produit par l'inhalation de petites gouttelettes de salive d'une personne infectée qui sont libérées en parlant, en toussant ou en éternuant. Ces gouttelettes de salive souvent invisibles peuvent également se poser sur les mains et les objets. Si l'on touche ces mains ou ces objets et que l'on se touche ensuite le visage (nez, bouche, yeux), on peut aussi s'infecter soi-même.

Vous l'aurez compris le COVID-19 est très contagieux. Le confinement imposé par le gouvernement vise à réduire la contamination dans la population générale.

QUELS SONT LES SYMPTÔMES DE COVID-19?

Les symptômes peuvent apparaître deux jours à deux semaines après l'infection.

Les symptômes varient de légers symptômes grippaux à une forme plus grave de pneumonie avec fièvre, toux sèche et essoufflement. En outre, des troubles gastro-

intestinaux, une congestion nasale ainsi qu'une perte temporaire du goût et de l'odorat peuvent survenir.

Certaines personnes, bien qu'infectées, ne présentent aucun symptôme et se sentent bien. La plupart (environ 80 %) des personnes guérissent sans avoir besoin de traitement particulier.

COMMENT ME PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES DU COVID 19 ?:

- **Lavez-vous les mains à l'eau et au savon** pendant au moins 20 secondes ou utilisez un désinfectant contenant au moins 60 à 95 % d'alcool et surtout : après une visite aux toilettes, avant de manger, après avoir touché un objet potentiellement contaminé, comme une poignée de porte ou un clavier partagé. Si vos mains sont visiblement sales, lavez-les avec de l'eau et du savon.
- **Ne touchez pas vos yeux, votre nez ou votre bouche** avec des mains non lavées.
- **Limitez vos contacts sociaux et évitez les endroits où se rassemblent de nombreuses personnes**, y compris "les corona party". Rappelez-vous que les rassemblements sont interdits actuellement et que la police surveille et verbalise.

Mais aussi:

- **Ne serrez pas la main** de quelqu'un en le saluant et tenez-vous à 1,5 mètre des personnes qui ne vivent pas avec vous.
- **Restez à l'écart des personnes malades** et veillez à ce que personne ne vous tousses ou éternue au visage.
- Rappelez-vous que nous sommes tous potentiellement porteur du virus si la sérologie n'a pas été testée. Actuellement seules les personnes hospitalisées sont dépistées. Il est donc important de **tousser et éternuer dans un mouchoir en papier et de le jeter** dans une poubelle fermée après chaque utilisation, ou si vous n'avez pas de mouchoir, de **tousser dans le coude de votre coude**. Lavez-vous ensuite les mains avec du savon et de l'eau.
- **Lorsque vous aidez une personne malade, portez des gants et un masque**. Lavez-vous les mains avant de mettre des gants et après les avoir retirés.
- **Si vous êtes infecté, tenez-vous à au moins 1,5 mètre des autres personnes**. Si nécessaire, portez un masque si vous en disposez ou couvrez votre bouche et votre nez avec un foulard.
- Si possible **restez informé et connecté** pour vous tenir au courant des nouvelles consignes nationales cela vous évitera également des amendes via www.info-coronavirus.be

SI JE ME SENS MALADE, QUE DOIS-JE FAIRE?

- Surveillez votre fièvre et évitez les autres personnes
- Restez à la maison ou dans votre chambre si vous êtes potentiellement infecté par le COVID-19.
- Si vous n'avez pas de logement, essayez de minimiser vos contacts étroits avec d'autres gens. Si vous devez être avec d'autres personnes, c'est le moment de porter un masque.

- Si vous vous mettez en quarantaine, prenez soin de votre santé mentale et assurez-vous d'avoir le plus de soutien possible (soutien émotionnel, nourriture, hygiène, médicaments, finances).
- Appelez ou contactez un médecin si vous le pouvez pour vous renseigner sur vos symptômes. Dites-leur vos symptômes et que vous êtes préoccupé par COVID-19.
- Si vous sentez que vos symptômes sont devenus graves, appelez le 112 ou contactez un médecin. Il vous dira si vous devez aller aux urgences et pourra également faire appel à un service ambulancier si nécessaire.
- À l'heure actuelle, il n'existe aucun vaccin pour prévenir le COVID-19 et aucun médicament spécifique pour le traiter. Mais des recherches sont en cours.