STRATÉGIES DE RÉDUCTION DES RISQUESPOUR LES PERSONNES QUI CONSOMMENT DES DROGUES

La réalité

La pandémie a entraîné une hausse du taux de surdoses dans les provinces des Prairies. Des stratégies de réduction des risques doivent être mises en place pour mieux protéger les personnes qui consomment des drogues en cette période d'isolement accru et d'accès réduit aux services.

Ne gardez que les quantités qu'il faut

- Préparez et conservez votre drogue de choix avec les fournitures nécessaires (seringues, eaux, pipes, etc.).
- Demandez des doses de méthadone. Faites des réserves de médicaments qui aident à soulager les symptômes de sevrage (Pepto Bismol, ibuprofène, Immodium) plutôt que de constituer des réserves de substances nocives ou illégales.
- Songez à stocker des substances qui pourraient vous aider à faire face à la situation si vous manquiez de drogue (p. ex. : le cannabis).
- Évitez de constituer des réserves pour réduire le risque de surdose, de vol ou d'accusations de possession.

Consommez de façon plus sécuritaire

- Assurez-vous de laver vos mains et de stériliser votre matériel avant de consommer la drogue.
- Ne partagez pas de drogue avec les autres et ne laissez personne préparer votre dose à votre place.
- Testez d'abord une petite quantité de la drogue si elle provient d'une nouvelle source ou que vous consommez seul et n'avez pas de plan d'urgence en cas de surdose. Ayez de la naloxone en cas de surdose.
- Faites attention aux drogues vendues dans la rue pendant la pandémie, car la fiabilité des substances qui y sont vendues a diminué davantage ces derniers mois. Cette situation a entraîné un nombre alarmant de décès par surdose.
- Sachez reconnaître les signes et les symptômes d'un empoisonnement ou d'une surdose. Composez le 911 pour obtenir de l'aide même si de la naloxone a été administrée ou que la personne semble prendre du mieux.

Respectez les règles de distanciation sociale

- Choisissez quelques amis et membres de votre famille et essayez de ne voir qu'eux si possible. Faites en sorte que chacun se lave les mains lorsqu'il vous rend visite, avant et après la consommation de drogue.
- Ne rendez visite à personne si vous êtes malade et ne demandez pas à quelqu'un de vous rendre visite s'il est malade. Prenez soin de votre santé physique autant que possible.
- En raison de la réduction des services, veillez à consommer les substances provenant d'une nouvelle source en présence d'une personne qui se tiendra à deux mètres de vous et qui pourra vous venir en aide en cas de surdose. Bien que limités, des sites de consommation sécuritaires sont ouverts pour la consommation de drogue supervisée et pour obtenir du soutien.
- Si vous préférez consommer seul, demandez à une personne de venir vérifier votre état ou consommez pendant que vous êtes au téléphone avec une personne de confiance qui saura demander du secours en cas de surdose.

Respectez les règles de distanciation sociale

- Essayez de réveiller la personne pour qu'elle reprenne connaissance. Encouragez-la à prendre de grandes respirations. Si la personne ne réagit pas, composez le 911.
- Vérifiez si les voies respiratoires de la personne sont obstruées en inclinant sa tête vers l'arrière et en abaissant sa mâchoire inférieure pour lui ouvrir la bouche.
- Demandez aux gens qui ne prodiguent pas de soins de quitter la pièce.
- Si vous devez pratiquer le bouche-à-bouche, faites-le en portant un masque ou en déposant doucement une pièce de tissu fin ou une mince serviette sur la bouche et le nez de la personne avant de commencer.
- Si des compressions thoraciques sont nécessaires, procédez de la même manière que pour le bouche-à-bouche, en couvrant doucement la bouche et le nez de la personne.
- Administrez de la naloxone. Administrez 2 doses, si nécessaire.
- Vérifiez continuellement la respiration pendant le processus de réanimation. Si la personne ne respire toujours pas, répétez les étapes jusqu'à l'arrivée des secours pour vous assurer que l'oxygène arrive toujours au cerveau.

Pour les sources et documents originaux, visitez le www.childtraumaresearch.ca

Cette publication a été réalisée grâce au généreux soutien de :

Child Trauma Research Centre
UNIVERSITY OF REGINA

Faculty of Social Work

SHRF
SASKATCHEWAN HEALTH RESEARCH FOUNDATION

CIHR IRSC
Canadian Institutes of Health Research / Instituts de recherche en santé du Canada

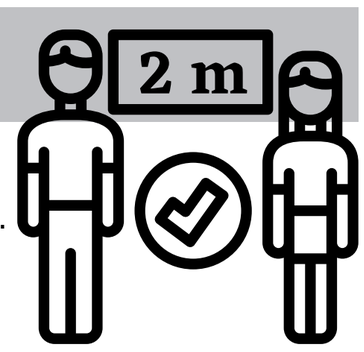
STRATÉGIES DE RÉDUCTION DES RISQUES DURANT LA PANDÉMIE POUR LES PERSONNES QUI CONSOMMENT DE LA DROGUE

La pandémie a entraîné une hausse des cas de surdoses dans les provinces des Prairies en raison de l'augmentation des taux de dépression, de l'isolement, des drogues non fiables vendues dans la rue et de la réduction des services de traitement des dépendances. En temps de pandémie, l'accent doit porter sur les stratégies de diminution des risques plutôt que sur la lutte contre la dépendance.

Ne faites pas de réserves

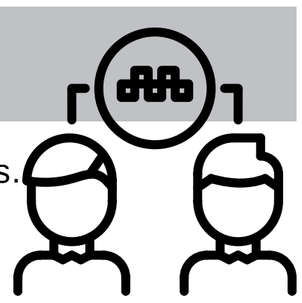
- Achetez plutôt des médicaments qui aident à soulager les symptômes de sevrage, comme le Pepto Bismol ou l'ibuprofène.
- Évitez d'avoir un accès facile aux drogues pour vous aider à limiter votre consommation.

Gardez vos distances



- Tenez-vous à deux mètres de distance des autres personnes.
- Assurez-vous de stériliser votre matériel avant et après avoir consommé de la drogue.
- Ne partagez pas de drogue ni de matériel servant à préparer la drogue avec d'autres personnes.

Évitez de consommer en solo



- Consommez en présence d'une autre personne autant que possible pour éviter les surdoses.
- Recherchez les interactions sociales et les discussions pour vous aider à mieux gérer vos émotions.

Soyez prêt et prudent

- Approvisionnez-vous auprès d'une source fiable.
- Testez d'abord une petite quantité de la drogue si elle provient d'une nouvelle source.
- Ayez de la naloxone en cas de surdose. Deux doses peuvent être administrées, si nécessaire.

Sachez quoi faire en cas de surdose

- Donnez une injection de naloxone à la personne en surdose s'il y en a.
- Composez le 911.
- Si vous pratiquez des compressions thoraciques ou le bouche-à-bouche, faites-le en vous protégeant à l'aide d'une serviette, d'un vêtement ou d'un masque.

Child Trauma Research Centre
UNIVERSITY OF REGINA
Faculty of SOCIAL WORK
SHRF SASKATCHEWAN HEALTH RESEARCH FOUNDATION
CIHR IRSC