

CUIDADOS BÁSICOS PARA QUEM SE INJETA

Se você usa drogas injetáveis, precisa seguir algumas regras básicas. Por isso, dê uma olhada nas seguintes recomendações:

- use sempre o seu próprio equipamento (seringa, agulha, água, colher, copo etc.). Todos esses instrumentos oferecem risco de contaminação;
- não compartilhe o local onde prepara a dose;
- não reutilize agulhas;
- use agulhas bem pequenas para se injetar;
- use pequenas quantidades de água para dissolver;
- limpe o local com álcool antes de aplicar;
- pressione o local aplicado com o polegar;
- não repita a dose com a mesma seringa;
- não repita a dose na mesma veia;
- tome cuidado ao descartar seu equipamento de injeção. Coloque os instrumentos (agulha, seringa etc.) numa lata de refrigerante vazia ou numa caixa segura, por exemplo;
- saiba que droga com impurezas pode causar infecção das válvulas do coração e dos vasos sanguíneos, feridas na pele e infecção generalizada;
- para fortalecer as veias, pressione com as mãos uma bolinha de borracha ou de papel. Repita sempre esse exercício.



Programa das Nações
Unidas para o Controle
Internacional de Drogas



DISQUE SAÚDE / PERGUNTE AIDS 0800 61 1997
www.aids.gov.br



Trabalhando em todo o Brasil



AIDS E USUÁRIOS DE DROGAS INJETÁVEIS

Tudo o que você precisa saber
para se proteger

VOCÊ AINDA DÁ MOLEZA PARA A AIDS?

Muita gente ainda vacila na prevenção à aids. Acontece que isso é um grande erro, porque **essa doença não tem cura** e o risco de transmissão é maior do que você imagina. **Qualquer um – você, por exemplo – pode pegar o vírus da hepatite, o da sífilis ou o da aids, o HIV.** E, pela cara, não dá para dizer se alguém tem o HIV ou não. Então, vamos dizer o óbvio: **você tem mais é que evitar a aids.** O bom é que, com uma certa cautela, você previne não só a aids, mas também muitos outros problemas. Por isso, não arrisque. Aprenda a se cuidar.

ASSIM VOCÊ CORRE O RISCO DE SE INFECTAR

- **Relação sexual sem camisinha**
- **Uso compartilhado de seringas e agulhas**
- **Entre os usuários de crack, o uso compartilhado de cachimbo**
- **Transfusão de sangue contaminado**
- **Durante a gravidez, no parto ou na amamentação (se a mãe tiver o vírus da aids, o HIV)**

PONTOS PARA INJETAR



● Pontos seguros

- Veias dos braços e dos antebraços
- Veias das pernas

○ Pontos a considerar

- Pés (veias pequenas, muito frágeis, injeção dolorosa)

● Pontos perigosos

- Pescoço
- Rosto
- Abdômen
- Peito
- Sexo
- Coxas
- Pulsos

OVERDOSE

Para evitar a overdose, preste atenção:

- **não misture álcool com outras substâncias.**
O risco é muito maior;
- **não injeite quando estiver sozinho. Tente fazer isso com alguém por perto;**
- **se estiver experimentando uma nova droga ou tiver mudado de fornecedor, divida em duas doses.**

E o que fazer quando alguém tem overdose?

- **Não entre em pânico. Fale com a pessoa, faça-a caminhar, dê uns beliscões... A questão é evitar que ela "apague".**
- **Se a pessoa não estiver respirando, faça respiração boca a boca.**
- **Se a pessoa estiver inconsciente, deite-a de lado, com a cabeça para trás.**
- **Não deixe a pessoa sozinho. Se realmente tiver de ir, tome cuidado para ela não se virar nem ficar de barriga para cima.**
- **Chame a ambulância e diga o que a pessoa tomou. E fique tranquilo: o sigilo médico protege tanto o usuário de drogas quanto você.**

KIT REDUÇÃO DE DANOS

Estão disponíveis kits com seringas, agulhas, garrotes, lenços anti-sépticos, preservativos, copo plástico e água para a mistura da droga. O objetivo é reduzir os danos à sua saúde.

Obs.: leia também as recomendações da seção "Cuidados Básicos para Quem se Injeta".



PENSE SEMPRE NA SUA SEGURANÇA.

SEGURE A ONDA: USE CAMISINHA

Por mais que ele ou ela pareça bonito(a), saudável e limpo(a), não vacile. **Use camisinha em todas as relações sexuais.** Se você ainda não sabe, veja qual é o jeito certo de usar o preservativo:



1. Ponha a camisinha quando o pênis estiver duro.



2. Aperte a ponta para o ar sair (é aí que o esperma vai ficar).



3. Desenrole até embaixo.



4. Use lubrificante à base de água.



5. Tire a camisinha com o pênis ainda duro, tomando cuidado para não rasgar.



6. Use uma vez só. Dê um nó e jogue no lixo.