

COVID19



Bebe agua.
Mantén la hidratación.



Minimiza el contacto físico, evita lugares cerrados y/o con poca ventilación sobretodo. Mantén distancia seguridad y usa mascarilla.



Lava tus manos cada vez que entres en contacto con otras personas, manipules dinero o drogas. No compartas toalla, evita tocarte la cara y meterte los dedos en la boca.



Si estás teniendo relaciones sexuales: no te quites macarilla o evita los besos y usa condón + lubricante



No compartas vasos, latas, cigarrillos, porros, rulos, pipas o otra parafernalia parafernalia para el consumo. Recoge más PIJ por si cierran centros.



Las sobredosis serán más difíciles de revertir, no consumas sola, carga siempre naloxona.



Mantén la dosificación del consumo e intenta comprar drogas para los días que se planea el confinamiento, por si tus proveedorxs de confianza se enferman.

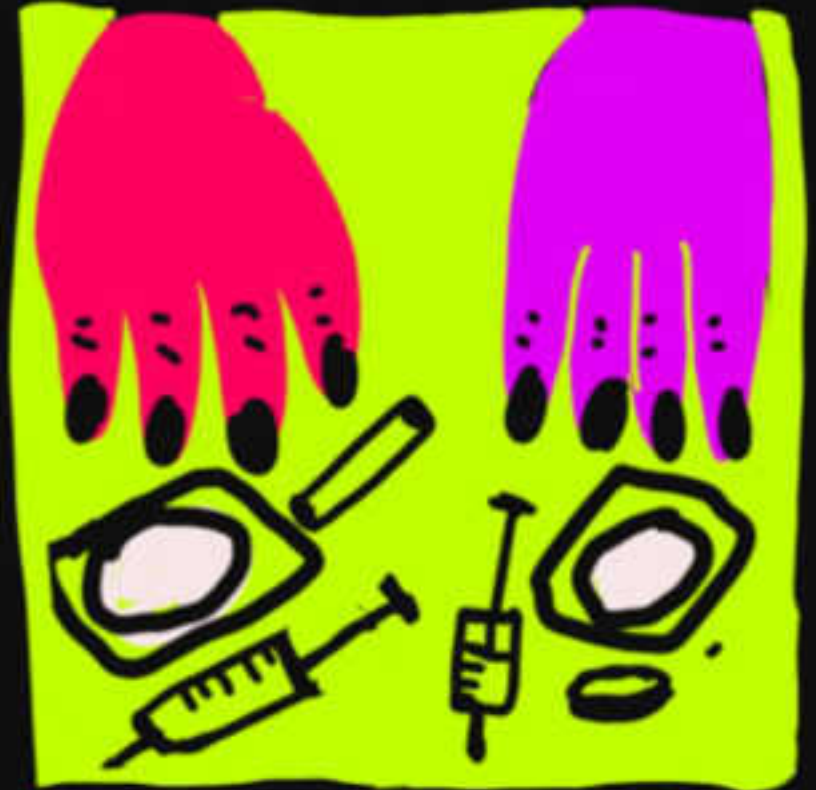


Si cambias de proveedor/a recuerda ir despacio al consumir un material desconocido. Evita la mezcla de sustancias para continuar con tu uso responsable y evitar efectos indeseados.

HARM REACTION



Evita poner la envoltura de tus drogas en boca, vagina o ano. Si lo haces, límpialas con alcohol.



Prepara tus propias drogas, asegúrate de no manipular parafernalia ni drogas de otras personas y no dejes que toquen los tuyos.



Si consumes por vía intrapulmonar el COVID-19 dificultará la inhalación de humo, dado que afecta a las vías respiratorias.



Las heridas abiertas aumentan los riesgos: en caso de esnifar, pica bien tus drogas. Si fumas, procura evitar quemaduras y usa bálsamo labial.

HARM REACTION



Si estás en tratamiento pregunta a tu médica si puedes tener "take home" de tus fármacos y omitir citas.



Asegúrate de tener todos los medicamentos, alimentos y bebidas necesarias para evitar en lo posible síntomas de abstinencia en las próximas semanas.



Si crees que puedes tener COVID-19 no uses Ibuprofeno.



Mientras dure el confinamiento recuerda que los traslados están limitados citas médicas y compras de primera necesidad.

COVID19

Síntomas.



Fiebre



Falta de aire



Tos



Cansancio

Si tienes uno de estos
síntomas llama al 061/112





LUCHA CONTRA RACISMO Y ESTIGMA

La discriminación ha aumentado tras la situación COVID-19, en particular hacia personas de origen asiático. Es fundamental combatir el racismo.

Si ves a alguien con síntomas pásale nuestros consejos y no te dejes vencer por el estigma.



SORODIDAD Y SALUT MENTAL

No te olvides de escucharte: ansiedad y estrés, en momentos como el que vivimos, son normales, colócalos en perspectiva y siempre que puedas mantén tus contactos sociales: por teléfono, con tus compañeras de calle o con tus vecinas. Sobrevivimos desde la empatía, la solidaridad y el apoyo mútuo.

COVID19



LOS RECURSOS PARA SUPERVIVIENTES A VIOLENCIAS SIGUEN ABIERTOS!

Ahora que algunos servicios están cerrados puedes sentirte más desprotegida. Si estás confinada puede que pases más tiempo del que deseas con alguien. De ser posible mantén vínculos de confianza a través de teléfono, redes sociales. Si te sientes en peligro házselo saber.

Si sufres alguna agresión machista, homófoba o transfóbica o tienes conocimiento de alguien que esté pasando por episodios de violencia de género - acoso, violencia sexual, entre otros, no dejes de ponerte en contacto con los servicios especializados.

Cuida de ti, no interrumpas tus tratamientos y protege a las personas más vulnerables: las que tienen un sistema inmunitario más comprometido, las mayores y las que tienen enfermedades crónicas.

COVID19

HARM REACTION

El vecindario del barrio está organizado a través de la Xarxa Supor Mutu del Raval, puedes inscribirte al canal de Telegram. Sino dispones de la aplicación, en Metzineres te facilitamos el contacto.

Metzineres (15h-20h), c/ Vistalegre 24, Raval,
936398589 / metzineres@metzineres.org

