

LÀM THẾ NÀO ĐỂ AN TOÀN TRONG ĐỢT BÙNG PHÁT DỊCH COVID 19 TÀI LIỆU DÀNH CHO NHỮNG NGƯỜI SỬ DỤNG CHẤT VÀ BỆNH NHÂN ĐIỀU TRỊ BẰNG THUỐC METHADONE VÀ BUPRENOPHINE

COVID-19, căn bệnh gây ra bởi một loại coronavirus chủng mới, có thể gây nhiễm trùng đường hô hấp và đưa đến nhiều vấn đề sức khỏe. Đây là một căn bệnh tương đối nhẹ và hầu hết người bệnh sẽ hồi phục nhanh chóng sau một thời gian mắc, nhưng nó có thể rất nghiêm trọng đối với những người có hệ thống miễn dịch kém hoặc vốn mắc các bệnh lý nền hoặc người lớn tuổi. Vì vậy, hãy liên tục cập nhật và trang bị thông tin.

Điều quan trọng nhất là phải có sự chuẩn bị và biết mình nên làm gì để tự giúp bản thân. Ngay cả khi không có một ổ dịch COVID-19 lan rộng trong khu vực bạn ở, thì việc rửa tay và các hành động phòng ngừa khác được mô tả ở đây là những cách tốt để chống lại những bệnh khác như cảm lạnh hoặc cúm mùa.

COVID-19 lây lan như thế nào?

COVID-19 lây từ người sang người qua ho, hắt hơi và tiếp xúc với các giọt nhỏ có chứa virus. Không có yếu tố nguy cơ rõ ràng nào quyết định một người dễ hay không dễ lây bệnh hơn. Nguy cơ chính ở đây là tiếp xúc gần với người nhiễm.



Triệu chứng của COVID-19

Những triệu chứng chính sẽ giống như cúm mùa hoặc cảm lạnh mức độ cực kỳ nặng:

- Sốt
- Ho
- Khó thở
- Mệt mỏi

Những triệu chứng này xuất hiện từ 2 đến 14 ngày sau khi bạn tiếp xúc với virus. Những người có các bệnh lý nền, bao gồm bệnh tim, các bệnh về phổi như hen suyễn/phổi tắc nghẽn mãn tính, đái tháo đường, HIV, hoặc những người sức đề kháng yếu, hoặc trên 60 tuổi là nhóm có nguy cơ mắc COVID-19 cao hơn.



Phòng tránh COVID-19 như thế nào?

- Rửa tay thường xuyên với xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây. Sử dụng dung dịch rửa tay – tối thiểu 60% nồng độ cồn – giúp tiêu diệt được virus.
- Tránh tiếp xúc gần với người bị bệnh.
- Che miệng khi ho, hắt hơi bằng khăn giấy và ném bỏ vào thùng rác sau khi sử dụng xong, hoặc nếu bạn không có khăn giấy, đưa khuỷu tay che miệng khi ho. Sau đó, rửa tay bằng xà phòng và nước.
- Không đưa tay lên mắt, mũi, miệng.
- Tiêm phòng cúm. Việc này không ngừa được COVID-19 nhưng ít nhất bạn sẽ không mắc cảm cúm và vì vậy không cần phải đến phòng khám, nhà thuốc hay các khoa cấp cứu trong bệnh viện, từ đó giảm thiểu nguy cơ tiếp xúc với những người có khả năng bị bệnh.
- Khi giúp một người bị bệnh, mang găng tay và đeo khẩu trang để giảm thiểu nguy cơ dịch cơ thể của người mắc COVID-19 tiếp xúc với bạn. Rửa tay trước khi đeo và sau khi tháo găng tay ra.



Làm gì khi bị ốm?

- Hãy ở nhà nếu bị ốm, và nếu phải đi ra ngoài, hạn chế tiếp xúc gần với người khác. Tự theo dõi cơn sốt của mình tại nhà và tránh gặp người khác trong ít nhất 24 giờ sau lần sốt cuối cùng khi tất cả triệu chứng đã thuyên giảm. Nếu phải ở xung quanh những người khác, hãy đeo khẩu trang nếu có, để bạn không ho vào người khác khiến virus lây nhiễm. Nếu bạn đang tự cách ly, hãy trao đổi với nhân viên y tế để đảm bảo bạn có đủ hỗ trợ cần thiết (hỗ trợ tinh thần, thức ăn, vệ sinh, thuốc men, tài chính).
- Gọi điện thoại hoặc liên hệ với đội ngũ chuyên gia y tế nếu được để thảo luận về các triệu chứng bạn đang mắc phải và để xem bạn có cần phải đến khám không. Mô tả lại các triệu chứng và lo ngại của bạn về COVID-19. (đường dây nóng của bộ y tế 19009095 – 19003228).
- Nếu bạn cảm thấy triệu chứng trở nặng, liên hệ với nhân viên y tế hoặc đến ngay các khoa cấp cứu/chăm sóc khẩn cấp của bệnh viện.
- Hiện tại, vẫn chưa có vắc-xin để ngăn ngừa COVID-19 và thuốc để điều trị. Đội ngũ nhân viên y tế vẫn có thể hỗ trợ và giúp đỡ bạn, điều quan trọng là bạn phải đi khám nếu bị bệnh và các triệu chứng không thuyên giảm.

Các gợi ý giảm tác hại

Sẽ có một số gợi ý dễ thực hiện hơn và có những gợi ý có thể rất khó thực hiện tùy vào tình hình hiện tại của bạn. Hãy cố làm tốt nhất có thể. Liên lạc với bạn bè, các chương trình giảm tác hại, những cơ sở phân phát bơm kim tiêm miễn phí và các nhà cung cấp dịch vụ y tế hoặc xã hội khác để lên kế hoạch cho những việc cần làm để giữ an toàn cho bản thân và chăm sóc cho những người khác.

Sử dụng chất an toàn

KHÔNG DÙNG CHUNG ĐỒ DÙNG, VẬT DỤNG HÚT CHÍCH.

Đừng dùng chung đầu thuốc lá/thuốc lá điện tử, ống, cốc hoặc nỏ hút hàng đá, hoặc những vật dụng giống như ống hút, đồ pha thuốc. Nếu phải dùng chung, hãy thực hiện các biện pháp giảm hại với đồ dùng của bạn (lau sạch ống ngậm bằng tăm bông trước khi dùng chung hoặc sử dụng ống ngậm riêng). Đặt dụng cụ hút, hít và bơm kim tiêm trong hộp/thùng riêng để mọi người biết là mọi người đã đang sử dụng chúng.

GIẢM TIẾP XÚC.

Trường hợp bạn có quan hệ tình dục hay hành nghề lao động tình dục, COVID-19 có thể lây qua tiếp xúc gần như ho, hôn, hoặc tiếp xúc trực tiếp với dịch cơ thể. Cố gắng hạn chế tiếp xúc gần và đảm bảo sử dụng bao cao su khi quan hệ.

SỬ DỤNG CHẤT AN TOÀN

Rửa tay kỹ trong 20 giây bằng xà phòng và nước, rồi tự chuẩn bị liều ma túy để bản thân dùng. Giữ cho mặt bàn (hoặc bất cứ mặt tiếp xúc nào trong quá trình chuẩn bị liều) sạch sẽ, lau sạch trước và sau khi sử dụng bằng khăn lau kháng khuẩn, cồn (nồng độ ít nhất 60%) hoặc thuốc tẩy. Nếu bạn không thể tự mình chuẩn bị, hãy ở cùng người biết cách làm. Yêu cầu họ rửa tay kỹ, và dọn dẹp trước và sau sử dụng.

DỰ PHÒNG CHO TÌNH TRẠNG QUÁ LIỀU.

Các dịch vụ cấp cứu có thể bị trì hoãn trong đợt bùng phát COVID-19 và các cuộc gọi lên 115 sẽ phải chờ rất lâu mới có người trả lời.

Nên biết ít nhất một nơi có thuốc naloxone chống quá liều.

Nếu ở một mình, hãy sử dụng liều nhỏ hơn để giảm nguy cơ quá liều và dùng từ từ từng chút một. Nếu bạn đang sử dụng với người khác, hãy cùng họ lên kế hoạch cho trường hợp quá liều và sử dụng xen kẽ lần lượt nếu được. Lưu trữ mặt nạ thở để sử dụng trong trường hợp cần hỗ trợ thở.

Giữ gìn và thực hành các biện pháp vệ sinh

GIỮ SẠCH KHÔNG GIAN XUNG QUANH.

Lau sạch các mặt bàn (hoặc bất kỳ mặt tiếp xúc nào) nơi bạn chuẩn bị liều dùng trước và sau khi sử dụng bằng khăn lau kháng khuẩn, cồn (nồng độ ít nhất 60%) hoặc thuốc tẩy. Trước và sau khi sử dụng, rửa tay bằng xà phòng và nước, hoặc sử dụng chất khử trùng tay có cồn, kể cả sau khi bạn mua ma túy từ người khác. Lau sạch các gói đựng ma túy. Lau sạch mặt bàn, bồn rửa, tay nắm cửa và bất kỳ bề mặt nào khác mà tay có thể chạm vào.

RỬA TAY.

Nếu bạn ở nơi có sẵn nước sạch, hãy rửa tay bằng xà phòng trong 20 giây. (Có thể hát bài "Ghen Cô Vy" đoạn điệp khúc hai lần cho mỗi lần rửa). Rửa lại sau mỗi lần bạn ở quanh người khác, như trên phương tiện giao thông công cộng, sau khi mua các ma túy, v.v.

GIỮ KHOẢNG CÁCH NẾU BẠN BỊ ỐM.

Nếu bạn có triệu chứng hoặc nghĩ rằng mình đang bị bệnh, đừng đến các cơ sở phân phát bơm kim tiêm miễn phí chỗ bạn ở. Hy vọng rằng bạn vẫn còn đủ bơm kim tiêm để sử dụng, còn nếu không, khu vực bạn ở người ta có dịch vụ phân phát tận nhà không? Có ai đó khác khỏe mạnh mà bạn có thể nhờ họ đi lấy giúp được không? Nếu bạn bị nhiễm HIV hoặc có một hệ thống miễn dịch yếu, điều đặc biệt quan trọng là phải nhớ uống tất cả các loại thuốc theo yêu cầu mỗi ngày.

Những lưu ý quan trọng

DUY TRÌ ĐIỀU TRỊ BẰNG THUỐC METHADONE VÀ BUPRENOPHINE.

Đối người sử dụng chất dạng thuốc phiện, có thể đến các phòng khám điều trị ngoại trú của các quận huyện để đăng ký chương trình điều trị chất dạng thuốc phiện bằng thuốc methadone (toàn quốc) hoặc buprenorphine (một số địa phương).

Trường hợp bạn đang trong chương trình methadone/buprenorphin, hãy lưu số điện thoại của phòng khám và thông báo ngay cho họ biết nếu bạn không thể đến phòng khám uống thuốc vì có triệu chứng bệnh hay bạn bị cách ly theo yêu cầu chính quyền địa phương để việc uống thuốc không bị gián đoạn.

Cập nhật các hướng dẫn của Bộ Y tế, Sở Y tế và phòng khám địa phương để biết bạn sẽ tiếp tục uống thuốc như thế nào trong tình huống phải cách ly lại nhà hoặc cách ly tập trung vì dịch COVID-19.

DỰ TRỮ DỤNG CỤ.

Liên hệ với các cơ sở phân phát bơm kim tiêm miễn phí tại địa phương để nhận bơm kim tiêm dùng đủ trong 2 đến 4 tuần. Lưu ý: các cơ sở cấp phát bơm kim tiêm có thể sẽ rơi vào tình trạng thiếu hụt nên không đủ cho bạn nhận số lượng lớn.

CẦN LƯU Ý.

Giữ an toàn cho bản thân: Việc giữ số lượng lớn ma túy có thể rất nguy hiểm nếu cảnh sát chặn bạn lại hoặc bạn có thể rơi vào tầm ngắm của những người đang cần ma túy khác.