

# Ohutus *ja* süstalde desinfitseerimine

## OHUTUS

Narkootikume tarvitada on tervisele ohtlik, kuid kui sa siiski tarvitad neid, on üledooside ja infektsioonide seisukohast ohutum uimasteid neelata, nuusutada, suitsetada kui süstida.

Kui sa tarvitad narkootikume veenisiseselt, siis järgi järgnevat ohutuseeskirju:

- kasuta alati uut süstalt ja nõela
- hoia süstalde varu. Ära kasuta juba pruugitud võõraid vahendeid. HIV ja HEPATIIT võivad levida nõela, süstla, filtri (vati), lusika, purgi, nõude või vee kaudu.

- 
- ära osta valmis doosi süstlas, süstla kaudu võivad levida HIV ja HEPATIIT. Kui see on siiski juhtunud, keeda kindlasti lahust vähemalt 15 minutit, desinfitseeri süstal ja nõel.
  - oma isiklikku süstalt nõelaga võid sa kasutada mitu korda, kuid karda nakatumist pisikutega (just need tekitavad palavikku, veenipõletikku, abtsesse ja isegi veremürgitust).
  - jälgi, et lahuse jagamisel sinu süstal ei puutuks kokku teiste poolt kasutatud vahenditega (lusikas, purk, süstal, nõel või filter).
  - lahuse jagamisel pea meeles, et ka narkootikum ise võib olla nakatunud, seetõttu ära unusta keeta oma lahust vähemalt 15 minutit.

- 
- kasuta alati uut filtrit. Võõrad kasutatud filtrid võivad olla nakatunud ja sulle ohtlikud.
  - filtrina võib kasutada tavalist vatti, tampoone või uusi sigaretilfetreid.
  - jälgi, et mitte keegi ei puudutaks juba kasutatud süstlaga sinu narkootikumi lahustamiseks mõeldud anumad või sinu lusikat. Kui see siiski on juhtunud, desinfitseeri oma lusikas või anum keetes seda vähemalt 15 minutit.
  - püüa alati kaasas kanda anumad veega. Jälgi, et mitte keegi ei võtaks sellest vett juba kasutatud süstlaga

# NÕELAGA SÜSTALDE DESINFITSEERIMINE

Mõnikord sul on narkootikum, kuid ei ole uut süstalt nõelaga. Mida teha?

Sul on 2 väljapääsu; kuid pea meeles, et süstalde desinfitseerimiseks ei ole HIV/AIDS leviku seisukohast nii ohutu, kui seda oleks uue süstla kasutamine.

## 1. Keetmine

- Loputa süstal ja nõela paar korda külma veega (iga korda kasuta puhast vett)
- Võta süstal osadeks ja puhasta nähtavatest verejälgedest
- Aseta nõel, silinder ja kolb tulekindlasse anumasse veega (vaata, et süstlas ei oleks õhumulle)
- Keeda vähemalt 15 minutit

## 2. Süstla ja nõela desinfitseerimine 70% piiritusega või 5% klooriga:

- loputa süstal ja nõel vähemalt 2 korda külma veega (iga kord kasuta puhast vett)
- täida süstal nõela kaudu piirituse või klooriga, loksuta vähemalt 2 minutit, mille järel vala vedelik välja
- täida süstal uuesti piirituse ja klooriga, loksuta taas 2 minutit ning vala vedelik välja, loputa kaks korda külma veega (iga kord puhtaga) süstalt ja nõela.

## KAITSE TEISI!

Paljud neist, kes ise ei kasuta teiste vahendeid, jätavad endast maha kasutatud vahendeid või julgustavad teisi neid korduvalt kasutama.

Mõtle sellele, et niimoodi käitudes sead sa teised ohtu, sest seeläbi levivad nakkused ja infektsioonid, mis võivad sinu kaaslase jaoks lõppeda halvemal juhul surmaga.

Enamus süstivatest narkomaanidest soovivad tagantjärei, et nad poleks kunagi süstimist alustanud ning vaid mõned, julgustaksid teisi süstimist alustama, kuna sageli tähendab see pöördumatut otsust ja eluviisi muutust.

## Kui sa ei taha, et teised alustaksid süstimist siis:

- ära räägi süstimisest mitte-süstijate juuresolekul
- kontrolli ennast, kui sul palutakse süstimisest rääkida isegi kui sa kirjeldad nii positiivseid kui ka negatiivseid külgi, on inimestel omadus keskenduda vaid positiivsele

ning arvata, et nendel ei lähe halvasti ning sinu kirjeldatud halvad omadused neid ei puuduta

- kui sa süstid mitte-süstijate juuresolekul, siis arvesta, et süstimise nägemine mõjub süstimist mitte proovinutele julgustavalt
- aruta oma probleeme teiste süstivate narkomaanidega, et kuulda nende mõtteid ja arvamusi
- mõtle end tagasi situatsiooni, kus sa ise alustasid süstimist. Katsu mitte-süstijaid eemal hoida samasugustest süstimist soodustavatest olukordadest