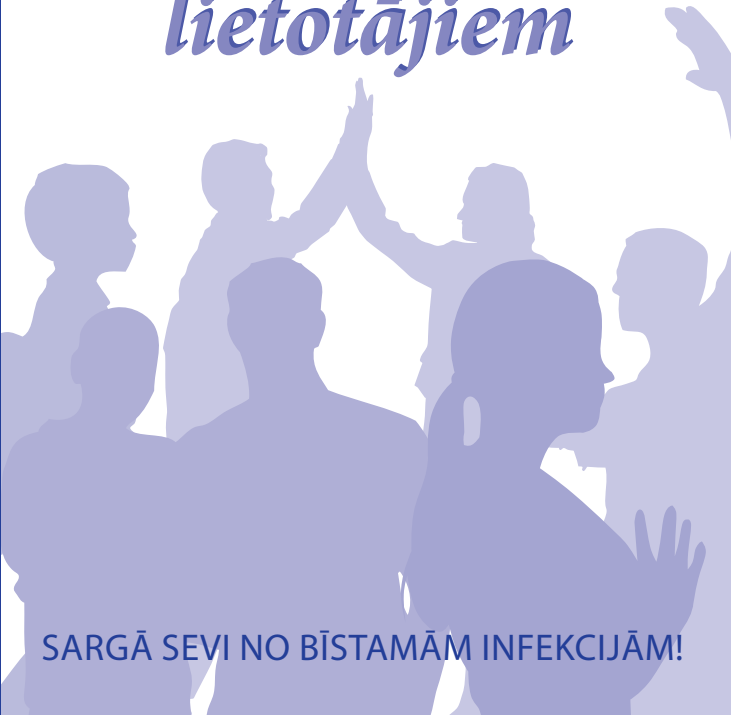

Informācija

tikai narkotiku

lietotājiem



SARGĀ SEVI NO BĪSTAMĀM INFEKCIJĀM!

ŠĪ BROŠŪRA DOMĀTA TIKAI NARKOTIKU LIETOTĀJIEM

Ne visi narkotiku lietotāji spēj pārtraukt narkotiku lietošanu, pat saprotot, ka iestājusies atkarība un tiek nodarīts kaitējums veselībai. Tādēļ svarīgi apzināties, ka arī aktīvs narkotiku lietotājs var rūpēties par savu veselību un izvairīties no tik bīstamām infekcijām kā B un C hepatīti, un HIV/AIDS.

Šajā brošūrā tu atradīsi informāciju, kā mazāk bīstami lietot narkotikas un kā izsargāties no inficēšanās dzimumattiecību laikā.

MAZĀK BĪSTAMA NARKOTIKU LIETOŠANA

Smagu un neatgriezenisku kaitējumu veselībai nodara jebkura no narkotikām, gan opioīdi (heroīns, magoņu salmi), gan stimulatori („vint”, amfetamīni, ketamīni u.c.), gan marihuāna vai hašišs. Tomēr ne narkotiku lietošanas aizliegums, ne zināšanas par to lietošanas negatīvajām sekām uz cilvēka garīgo un fizisko veselību nav pietiekams arguments, lai tie, kas kļuvuši atkarīgi, narkotiku lietošanu pārtrauktu.

SARGĀ SEVI NO BĪSTAMĀM INFEKCIJĀM!

Tiem, kas lieto narkotikas, svarīgi zināt, ka narkotiku iedzeršana, ieelpošana, smēķēšana, vai iešņaukšana ir mazāk bīstama kā injicēšana. Ja narkotikas tiek injicētas, svarīgi ievērot galveno drošības nosacījumu – VIENMĒR LIETO JAUNU ŠĻIRCI! Ja tas nav iespējams, tad izmanto tikai savējo.

Jauna, nelietota šļirce tevi pasargās no:

- ādas saslimšanām;
- sastrutojumiem (abscesiem);
- iekaisumiem;
- vēnu nosprostošanās;
- hepatītiem;
- HIV/AIDS.



Uzticies tikai sev!

Lielākā daļa injicējamo narkotiku lietotāju inficējas ar B vai C hepatītu, kas klasiskā formā izpaužas ar ādas un gļotādu dzeltenu nokrāsu. Daudzi hepatītu slimnieki ilgu laiku var nejust veselības problēmas, bet daļai saslimšana ar hepatītu var izraisīt aknu cirozi – neizārstējamu slimību, kas bojā aknas. Tāpat narkotiku lietotājiem ir liels risks inficēties ar HIV un saslimt ar AIDS - slimību, ko nevar izārstēt.

SARGĀ SEVI NO BĪSTAMĀM INFEKCIJĀM!

Saslimšana ar HIV un hepatītiem rada smagas sekas veselībai. Ar hepatītiem un HIV injicējamo narkotiku lietotāju visbiežāk inficējas, lietojot kopīgas šļirciņas un adatas.

Tikai tu pats vari sevi pasargāt no inficēšanās! Vienas neapdomātas darbības dēļ tu vari inficēt sevi un citus.

Hepatītus un AIDS izraisa vīrusi – ļoti sīki mikroorganismi, kas tiek pārnesti no viena cilvēka otram ar asinīm, ar izdalījumiem no dzimumorgāniem (spermu, priekšējakuļātu, izdalījumiem no maksts) un mātes pienu.



INFEKCIJAS BIEŽI IR „NEREDZAMAS”

Dažkārt acu ābolu vai ādas dzeltenīgā nokrāsa var norādīt, ka cilvēks slimo ar hepatītu, bet bieži slimība norit bez simptomiem. Arī HIV nēsātājiem nav nekādu ārēji saskatāmu inficēšanās pazīmju. Latvijā HIV/AIDS un hepatītu vīrusu infekcijas ir ļoti izplatītas. Statistikas dati liecina, ka aptuveni 80% narkotiku lietotāju inficējušies ar kādu no hepatītu vīrusiem, bet katrs piektais – ar HIV.

SARGĀ SEVI NO BĪSTAMĀM INFEKCIJĀM!

Izmaiņas pašsajūtā un ārējā izskatā, kas liecina par veselības problēmām, HIV inficētajiem cilvēkiem novērojamas tikai infekcijas gala stadijā, kad iestājas AIDS. Par to liecina ļoti biežas, atkārtotas un ilgstošas saslimšanas, novājēšana, pastāvīga caureja, izsitumi uz ādas, pastiprināta svīšana naktīs, aktivizējas agrāk iegūtas slimības. AIDS stadijā slimnieka veselības stāvokli pasliktina citas saslimšanas, piemēram, tuberkuloze, ļaundabīgi audzēji.

HIV inficētais cilvēks var daudzus gadus nezināt, ka ir HIV nēsātājs, un tādēļ inficēt arī citus.

Ja Tev ir bijis kaut mazākais risks inficēties ar HIV vīrusu vai hepatītiem - pārbaudies! Tikai tā uzzināsi, vai esi inficējies. Ja esi – speciālisti ieteiks, ko darīt tālāk!

Nereti tieši riska grupu pārstāvji maldīgi domā, ka viņi nekad neinficēsies ar HIV. Netici tam! Latvijā ir HIV epidēmija injicējamo narkotiku lietotāju vidū! Galvenais inficēšanās iemesls ir kopīgu šļirču un adatu lietošana. Ja vīruss reiz nokļuvis narkotiku lietotāju vidē, tas neiedomājamā ātrumā var pārvietoties no šļirces uz šļirci un no viena cilvēka uz otru. Dzimumkontakta ceļā HIV tiek pārnesti no narkotiku lietotājiem arī uz to seksa partneriem.

SARGĀ SEVI NO BĪSTAMĀM INFEKCIJĀM!

Lai pasargātu sevi no inficēšanās:

nelieto kopīgas šļirces pat ar saviem tuvākajiem draugiem un nestāties dzimumattiecībās bez prezervatīva! Arī tad, ja cilvēks ir pārbaudījies un HIV vīruss viņa asinīs nav atrasts, izmantot kopīgus narkotiku lietošanas instrumentus ar viņu nav droši. Viņš var būt inficējies drīz pēc pārbaudes. HIV dažiem cilvēkiem var atklāt tikai 6 mēnešus pēc inficēšanās, bet šajā laikā viņš var inficēt citus, pats to nezinot. Bieži narkotiku lietotāji slēpj to, ka HIV testa atbilde bijusi pozitīva.

KĀ VAR INFICĒTIES AR HIV UN HEPATĪTIEM?

- **Ar asinīm** - lietojot ar citiem kopīgu šļirci, adatu vai sagatavotu narkotiku šķīdumu; tetovējoties ar nesteriliem instrumentiem; asiņainu kautiņu laikā; saduroties ar izlietotu šļirci. Nevajadzētu lietot kopīgus skūšanās piederumus un zobu birstītes – tas ir gan nehigiēniski, gan arī rada papildus risku inficēties ar HIV un hepatītiem.
- **Dzimumakta laikā**, ja nelieto prezervatīvu.
- **Bērns var inficēties no mātes** grūtniecības laikā, ja neatrodas ārsta uzraudzībā un nepilda nosacījumus, kas bērnu varētu pasargāt no inficēšanās, dzemdībās vai ēdot inficētās mātes pienu.

KĀ NEVAR INFICĒTIES AR HIV?

- no ēdiena;
- lietojot kopīgu tualeti un vannas istabu;
- lietojot kopīgus traukus;
- ar rokaspiedienu;
- kopā izsmēķējot cigareti;
- skūpstoties;
- klepojot;
un citos sadzīviskos ikdienas kontaktos, kā arī:
- no siekalām;
- no asarām;
- no sviedriem;
- no kukaiņu kodieniem.

IEKAISUMI UN ABSCESI (SASTRUTOJUMI)

Narkotiku lietotājus apdraud ne tikai vīrusi, bet arī baktērijas, kas izraisa ādas un vēnu iekaisumus, abscesus vai pat asins saindēšanos.

Kas jāievēro injicējot narkotikas?

- Rokmazgāšanapirmsnarkotikuievadīšanas pasargās no netīrumu iekļūšanas adatā vai filtrā.
- Rūpīgi izfiltrē šķīdumu.
- Laikus rūpīgi notīri dūriena vietu ar ūdeni un ziepēm, bet vēl labāk – ar speciālu dezinfekcijas salveti vai vati, kas samērcēta spirtotā šķīdumā. Injekciju veic tikai tad, kad āda pilnīgi nožuvusi!
- Pēc injekcijas aizspied vēnu ar tīru, nelietotu vati vai speciālo salveti. Neaizskar dūriena vietu ar pirkstiem!
- Ja tu vēlies atkārtoti izmantot savu lietoto šļirci, uzreiz pēc injekcijas to vairākas reizes izskalo ar aukstu ūdeni. Tas novērsīs sarecējušu asiņu saglabāšanos šļircē. Pēc tam šļirci kārtīgi dezinficē!

ŠĻIRCES UN ADATAS DEZINFEKCIJA

Var gadīties, ka tev ir narkotikas, bet nav jaunas šļirces to ievadīšanai. Ja nav iespējams dabūt jaunu, dezinficē savu veco šļirci! Šī metode negarantē simtprocentīgu drošību, tomēr ir

SARGĀ SEVI NO BĪSTAMĀM INFEKCIJĀM!

daudz labāka par nekā nedarīšanu! Plastmasas šļircēs nav domātas vairākkārtīgai lietošanai, tomēr vismaz vienreiz tās var arī novārtīt (10 - 15 min). Vārīšana vismaz daļēji iznīcinās mikroorganismus.

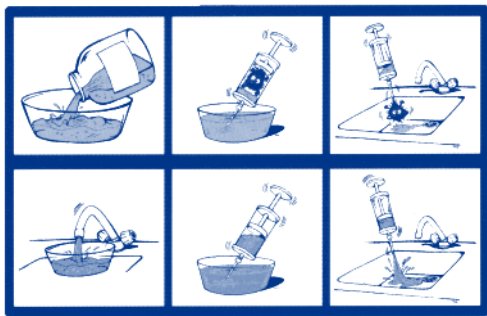
Dezinficēšana ar dezinfekcijas līdzekli vai 70% spirta šķīdumu

70% spirta šķīdumu var nopirkt aptiekā, ja ir ārsta izrakstīta recepte. Šļirci var dezinficēt arī ar grādīgiem alkoholiskiem dzērieniem (degvīnu), kas gan ir mazāk koncentrēti (40%), vai odekolonu. Dezinfekcijas līdzekļa iegādei recepte nav nepieciešama. Ja Tu bieži esi ārpus mājas, vēlams nēsāt līdzīgu pudelīti ar kādu dezinfekcijas šķīdumu un pudelīti ar ūdeni. Izvēlies tādu dezinfekcijas līdzekli, kas domāts ādas dezinficēšanai un ir uz spirta bāzes.

Šļircēs dezinficēšana:

- Pirms injekcijas izskalo šļirci ar aukstu (labāk tekošu) ūdeni vismaz divas reizes - katrā reizē ņem tīru ūdeni!
- Piepildi šļirci ar spirta šķīdumu vai citu dezinfekcijas līdzekli, skalo 10 minūtes, bet pēc tam izlej!
- Piepildi šļirci vēlreiz ar dezinfekcijas šķīdumu un atkal skalo ne mazāk kā 10 minūtes!

Katru reizi šķidrumu ieviec caur adatu un tāpat caur adatu arī izlej ārā!



Šī metode ir droša tikai tad, ja tiek ievērota precīzi, kā aprakstīts!

Uzmanību! Lietojot dezinfekcijas metodi, tu vari mazināt risku inficēties ar HIV. Hepatītu B un C vīrusi ir ļoti izturīgi, un to iznīcināšanai nepieciešama 45 minūšu vārīšana. Ar plastmasas šļircēm to nevar izdarīt.

Atceries – nevāri vienu šļirci vairāk kā vienu, divas reizes! Īslaicīga vārīšana risku inficēties tikai mazinās, bet nedos 100% garantiju. Ja veselība tev ir dārga, turi rezervē vairākas tīras, vienreiz lietojamās šļirces.

Vārīšana

- Izskalo šļirci un adatu ar aukstu ūdeni vairākas reizes! Skalošanu veic tūlīt pēc injicēšanas. Katru reizi

SARGĀ SEVI NO BĪSTAMĀM INFEKCIJĀM!

ņem jaunu ūdeni, vislabāk tekošu krāna ūdeni! *Ūdenim jābūt aukstam*, lai asinis nesarecētu un nepieliptu šļirces, virzuļa un adatas sienīņām.

- Izjauc šļirci un attīri to no redzamajām asinīm.
- Ieliec adatu, šļirces cilindru un virzuli katliņā ar ūdeni. Uzmani, lai šļircē nebūtu gaisa pūslīšu.
- Vāri visu ne mazāk par 15 minūtēm! Šļirci vienreizēja vārīšana nesabojās. Iespējams, ka pēc vārīšanas grūtāk slidēs virzulis.

KAS JĀIEVĒRO, GATAVOJOT NARKOTIKU ŠĶĪDUMU?

- Iespējams, ka sagatavojot šķīdumu, tu bieži lieto šļirci šķīduma pārļiešanai. *Narkotiku pagatavošanai izmanto citu šļirci!* Šļircē, ar kuru tu duries, paliek nedaudz asiņu, kas nokļūst šķīdumā.
- Nekādā gadījumā neizmanto asinis opija pagatavošanai vai attīrīšanai! Tas ir bīstami veselībai, jo šķīdums vārās pārāk īsu brīdi un neiznīcina vīrusus.

Ja pats neesi piedalījies narkotiku šķīduma pagatavošanā, noskaidro, vai tur nav pievienotas asinis!

SARGĀ SEVI NO BĪSTAMĀM INFEKCIJĀM!

Gatavojot šķīdumu, tev ir pietiekoši daudz laika, lai dezinficētu izlietotās šļirces.

Šķīduma dalīšana



- Šķīdumu parasti dala ar šļirci. Šķīduma ņemšanai no kopīgā trauka izmanto tikai tīru šļirci! Svarīgi, lai tā nebūtu saskārusies ar asinīm vai citu izlietotajām šļircēm.
- Dalot šķīdumu, nelieto tos priekšmetus, kas saskārušies ar lietotām šļircēm – karotēm, trauciņiem u.c. Nelieto arī svešus filtrus – ar tiem arī var pārnest infekcijas. Nekad neļauj citiem aiztikt un lietot kādu no tavām šķīduma sagatavošanas lietām!
- Ja nav jaunas šļirces, ar ko dalīt šķīdumu, tad sākumā ieteicams saliet šķīdumu katra lietotāja trauciņā (kaut tukšās šķiltavās vai karotē). Pārļiešana no šļirces šļircē ir droša tikai tad, ja visas šļirces ir tīras.

Izlietotās asiņainās šļirces pēc iespējas ir jācenšas nodot vai samainīt tuvākajā HIV profilakses punktā!

Izlietotās šļirces pēc iespējas vajadzētu nodot vai samainīt tuvākajā HIV profilakses punktā. Ja tas nav iespējams, tad saliec adatu un ieliec to šļirces cilindrā zem virzuļa. Šādi sagatavotu šļirci var ievietot metāla traukā (piemēram, alus kārbā) vai mazajā plastmasas ūdens pudelē un izmest atkritumos! Tā samazināsies iespēja, ka citi cilvēki varētu sadurties ar izlietoto šļirci. Lai pasargātu sevi, nekad tā nevajadzētu rīkoties ar svešu šļirci!



Gatavā narkotiku deva

Centies sagatavot šķīdumu pats, lai būtu drošs, ka tur nav piejauktas svešas asinis.

Ja tomēr esi nopircis gatavu devu kopā ar šļirci, tad pirms lietošanas apstrādā gan šļirci, gan narkotikas.

- Izlej šķīdumu stikla traukā.
- Vāri trauciņu ar visu saturu ne mazāk par 15 minūtēm.
- Dezinficē šļirci, bet labāk – lieto jaunu vai savējo.

Narkotiku kvalitāte no vārīšanas nemainīsies – iedarbība būs tāda pati!

Lai no dīlera neiegādātos narkotikas lietotā šļircē:

- pērc narkotikas tikai pie pazīstama un uzticama dīlera,
- iezīmē savu šļirci – tad tu varēsi būt drošs par to, ka atpakaļ arī saņemsi savējo,
- esi klāt un skaties, kā narkotikas tiek pārlietas tavā šļircē.

MĪTI

Daudzi narkotiku lietotāji domā,

... ka viņi var lietot kopīgas šļircēs, ja tajās netiek ievilkta asinis.

Tas nav pareizi: *adatā vienmēr paliek mazliet asinis, tādēļ šādi rīkoties ir bīstami!*

... ka neinficēsies, ja, kompānijā lietojot narkotikas, tās ņems ar savu personīgo šļirci.

Tas nav pareizi, jo *inficēties iespējams arī, ņemot narkotikas no kopīga trauka, ja kaut viens cilvēks ņem šķīdumu ar lietotu šļirci.*

... ka noteikti redzēs, ja šļirce būs netīra.

Atceries: *šļirce var izskatīties pilnīgi tīra, tomēr saturēt nedaudz asiņu, kurās vīrusi spēj dzīvot ilgi. Īpaši izturīgi ir hepatītu vīrusi, kas spēju inficēt saglabā vairākus mēnešus!*

... ka vīrusi ies bojā no etiķa vai kādas citas skābes.

Tas nav pareizi: *vīrusus var iznīcināt tikai vārot vai dezinficējot ar 70% spirta šķīdumu.*

MAZĀK BĪSTAMI NARKOTIKU IEVADĪŠANAS PAŅĒMIENI

- Narkotiku ievadīšanai vēlams izvēlēties mierīgu vietu.
- Savlaicīgi vajadzētu nomazgāt rokas ar ziepēm.
- Iegādājies vistievāko adatu, kas būtu piemērota tavu narkotiku ievadīšanai. Tievās adatas der arī lielām šļircēm.
- Notīri nepieciešamos piederumus.
- Darbošanās vietai jābūt tīrai pirms un pēc injekcijas. Vienkāršākais, ko vari darīt – paklāj avīzi uz galda vai citas virsmas, kur gatavojies ievadīt narkotikas. To pēc tam saņurcīsi un izmetīsi atkritumos – tad tavu asiņu atliekas neapdraudēs citus un arī tu pats nesaskarsies ar svešām asinīm.
- Atslābinies pirms injekcijas.
- Katru reizi dūrienam izvēlies citu vietu! Maini rokas!
- Cita iespēja: duries ar ļoti tievu adatu vienmēr vienā un tajā pašā vietā – ar laiku tur izveidosies sarecējušu asiņu tunelis („*koloģec*”), kurā adata viegli iekļūs, un Tev nenāksies bojāt vēnu citā vietā.

SARGĀ SEVI NO BĪSTAMĀM INFEKCIJĀM!

- Nav ieteicams durties zem jostas vietas.
- Neveic injekciju miega artērijā, kaklā, padusē vai iekaisušā vietā!
- Pirms narkotiku ievadīšanas notīri ādu ar spirtā vai degvīnā samērcētu vati. Ļauj dezinfekcijas šķīdumam iztvaikot!
- Durot apakšdelma vēnā, uzliec žņaugu virs injekcijas vietas (uz augšdelma).
- Iedur adatu vēnā virzienā uz sirdi 45 grādu leņķī pret ādu vai lēzenāk. Adatas nošķeltā gala atverei jābūt uz augšu!
- Ieviec šļircē mazliet asiņu, lai pārliecinātos, ka esi trāpījis vēnā (paņem „kontroli“)!
 - Noņem žņaugu!
 - Ievadi narkotiku šķīdumu lēnām un pakāpeniski.
 - Piespied pie brūces speciālu dezinfekcijas salveti vai spirtā samērcētu vati!
 - Noņem adatu, ievieto to šļircēs cilindrā ar visu uzgali. Tālāk rīkojies pēc iespējām – nes šļirci uz apmaiņas punktu, kur bez maksas saņemsi pretī tīru, vai ieliec to metāla alus bundžā, mazajā plastmasas ūdens pudelē vai tukšā cigarešu paciņā un izmet atkritumos.

Ja tavas vēnas jau ir sadurtas vai iekaisušas, narkotikas labāk ievadīt citā veidā, bet atceries, ka paies **15 - 30 minūtes**, līdz sajūtīsi to iedarbību!

- Ievadi narkotikas ne visai dziļi zemādas **taukaudos**. Vienā un tajā pašā vietā iešļircini **ne vairāk par 1 mililitru!**
- Iešļircini **muskulī**. Vajadzētu ievadīt **nelielas devas! Pamasē** vietu, kur esi iedūris, lai šķīdums sadalītos vienmērīgi.

Atceries! *Amfetamīnu un kokaīnu drīkst injicēt **tikai vēnā**, bet nekādā gadījumā muskulī vai zem ādas, jo tas izraisa audu atmiršanu!*

- Paņem narkotiku šķīdumu mutē un ļauj tam uzsūkties organismā caur **mutēs gļotādu**.
- **Narkotisko vielu pulveri var arī iešņaukt**, bet tas ātri izraisa deguna gļotādas sabiezējumu un iekaisumu, kā arī deguna starpsienas deformāciju.

Ja izvēlies narkotiku ievadīšanu, šķīdumu iedzerot

Dažreiz var rasties situācijas, ka nav iespējams nopirkt jaunu šļirci vai dezinficēt jau lietoto. Ja tu nespēj ilgāk gaidīt, tu vari narkotiku šķīdumu paņemt mutē un pēc iespējas ilgāk turēt zem mēles. Tas nebūs „apdullinošs kaifs”, bet tu vari būt drošs, ka neinficēsies ar HIV vai hepatītiem. Caur mutēs gļotādu narkotiku deva nonāks tieši asinīs. Lietojot opiju, efekts parādīsies pēc 15 - 30 minūtēm. „Skrūve” („vint”) nav jātur zem mēles – to var norīt uzreiz.

KĀ IZVĒLĒTIES INJEKCIJĀM PIEMĒROTU VIETU

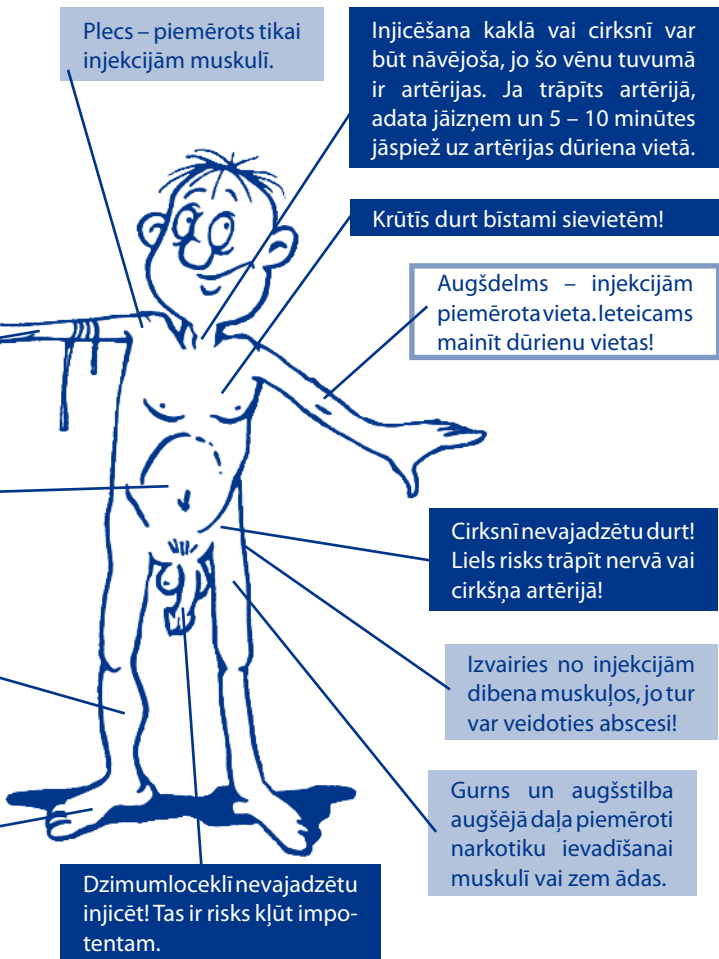
Plaukstās un pirkstos labāk nedurt – tajos atrodas daudz nervu! Ja tomēr riskē, noņem gredzenus!

Apakšdelms – vislabākā vieta injekcijām. Ieteicams mainīt dūrienu vietas!

Vēders – piemērots tikai zemādas injekcijām!

Kāju ikros (apakšstilbos) nevajadzētu durt! Ja tomēr riskē, ievadi narkotikas pakāpeniski, jo šajā vietā ir ļoti lēna asinsrite! Injekcijas apakšstilbos var izraisīt vēnu nosprostošanos ar trombiem, kā rezultātā var pat zaudēt kāju!

Pēdās labāk nedurt, jo tur atrodas daudz nervu. Ja tomēr riskē, ievadi narkotikas ļoti lēni!



SARGĀ SEVI NO BĪSTAMĀM INFEKCIJĀM!

PĀRDOZĒŠANA

Injicējot narkotikas vēnā, visa šķīduma deva nonāk Tavās asinīs. Ja deva būs pārāk liela – pārdozēsi! Tu pakļauj sevi briesmām, ja pērc devu pie nepazīstama dīlera. Arī tad, ja neesi lietojis narkotikas ilgāku laiku, jāuzmanās no pārdozēšanas. Tādos gadījumos parūpējies, lai narkotiku ievadīšanas brīdī neesi viens. Ja sākumā ievadīsi tikai daļu narkotiku, varēsi novērtēt iedarbības stiprumu. Jo tavs svars ir mazāks, jo mazākai jābūt arī tavai devai. Pārdozēšanas risku palielina vienlaicīga citu līdzekļu (arī tablešu) lietošana.

RĪCĪBA

PĀRDOZĒŠANAS GADĪJUMĀ

Ja kāds ir pārdozējis, **neļauj viņam iemigt**, modini viņu, sarunājies, klieudz, iesit vai ieknieb viņam. Ja cilvēks nav bezsamaņā, izdari mākslīgo elpināšanu no mutes mutē. Ja tu to neproti, noguldi viņu uz sāniem tā, lai mēle nenosprostotu elpošanas ceļus un tikai tad izsauc ātro palīdzību! Saki, ka cilvēks zaudējis samaņu. Ja baidies, ka tiks izsaukta policija, nesaki, ka viņš ir pārdozējis. **Neatstāj viņu vienu!**

SARGĀ SEVI NO BĪSTAMĀM INFEKCIJĀM!

Nevajadzētu eksperimentēt ar palīdzības mēģinājumiem!

- Sālsūdens injekcija pie pārdozēšanas nepalīdz.
- Nedod trankvilizatorus tam, kurš pārdozējis stimulatorus jeb „skrūvi” („vint”); to iedarbība sākas tikai pēc pusstundas, tāpēc trankvilizatora deva var būt pārāk liela.
- Cilvēkam, kurš pārdozējis opiju, kombinācija ar „skrūvi” var būt nāvējoša!

Desmit zelta likumi mazāk bīstamai narkotiku lietošanai

1. Visdrošāk ir katru reizi lietot jaunu šļirci un adatu. Vispirms vajadzētu sameklēt jaunu šļirci un adatu, bet tikai pēc tam narkotikas! Vēlams uzkrāt tīras šļirces „nebaltām dienām”! Nododot izlietotās šļirces apmaiņas punktos, pretī bez maksas var saņemt jaunas.
2. Nelieto jau izmantotus piederumus! Vīrusi vairojas ne tikai lietotā adatā, bet arī šļircē, filtrā, karotītē, traukā vai ūdenī.
3. Neizmanto instrumentus, kuru izcelsme Tev nav zināma! Ja Tu pērc jau gatavu devu šļircē, arī tur var būt vīrusi.
4. Vairākkārtīgi Tu vari lietot tikai savu personīgo šļirci, bet tādā gadījumā Tev jāuzmanās no

- baktēriju infekcijas. Savu izlietoto šļirci nedod nevienam!
5. Tūlīt pēc injekcijas adai uzliec vāciņu un noglabā to zināmā vietā, piemēram, jakas kabatā vai kādā trauciņā, lai reibuma stāvoklī to viegli atrast.
 6. Svarīgi, lai pie narkotiku dalīšanas Tava šļirce nesa-skartos ar citiem lietotiem instrumentiem.
 7. Vienmēr lieto jaunu filtru! Citu lietotie filtri var būt inficēti. Kā filtru var izmantot vati, tamponus, jaunus cigarešu filtrus (izņemot filtrus ar mentolu vai oglekli). Kā filtru neizmanto papīra salvetes vai svītera pūkas, jo no tiem var atdalīties sīkas da-ļiņas, kas izraisa asinsvadu sienu bojājumus vai sirds vārstuļa iekaisumu!
 8. Raugies, lai neviens nepieskaras ar lietotu šļirci tavai karotei un trauciņam! Ja tas noticis, dezinficē savu karoti un trauciņu, vārot ne mazāk par 15 minūtēm!
 9. No krāna tekošs ūdens nesatur vīrusus. Svarīgi, lai tev pašam būtu savs trauciņš, no kura ūdeni ņem tikai tu pats!
 10. Ja tev tomēr nākas izmantot citu jau lietotos instrumentus, rūpīgi tos pirms tam dezinficē (informācija par dezinfekciju atrodama nodaļā „**Šļircis un adatas dezinfekcija**”)! Izkalošana ar

tekošu ūdeni un slaucīšana nav droši paņēmienu!
Ja tomēr esi lietojis svešus instrumentus, neaizmirsti pēc 1 mēneša veikt pārbaudi uz HIV un hepatītiem!

DROŠĀKS SEKSS

Tu pats izlem, ar ko stāties dzimumsakaros. Tu vari izvēlēties tik daudz seksta partneru, cik pats vēlies. Svarīgi, lai dzimumkontakts būtu drošs!

Neatkarīgi no tā, vai dzimumakts notiek mīlestības dēļ vai, lai nopelnītu naudu, vienmēr izvēlies labas kvalitātes prezervatīvu! Tas tevi pasargās no:

- sifilisa un citām veneriskajām slimībām;
- hepatītiem;
- HIV/AIDS;
- sievietes – no grūtniecības.

Anālajam seksam lieto biežus un īpaši izturīgus prezervatīvus (uz prezervatīva iepakojuma jābūt speciālai norādei, ka tas domāts anālajam seksam, un tādiem apzīmējumiem kā, piemēram, Ultra Strong, Extra Strength u.c.).

SARGĀ SEVI NO BĪSTAMĀM INFEKCIJĀM!

Mazāk bīstamas seksa tehnikas

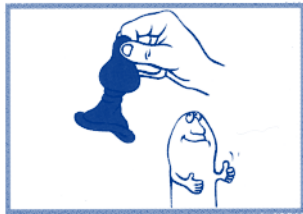
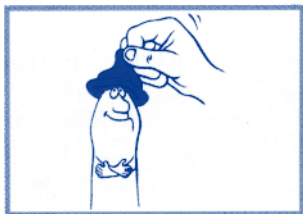
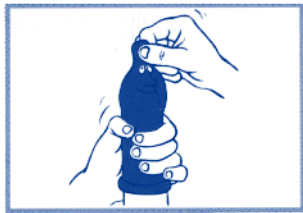
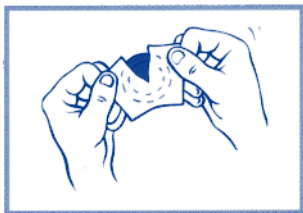
- „dziļlais” skūpstis ar mēli;
- erogēno zonu glāsti un masāža;
- masturbācija;
- orālais sekss bez spermas noplūšanas;
- orālais sekss, ja netuvojas menstruāciju laiks;
- dzimumakts, lietojot seksa veidam (vaginālajam, orālajam vai anālajam) atbilstošu prezervatīvu.

Vīriešu prezervatīvu lietošana

1. Iepakojumu jāatver uzmanīgi, tikai ar pirkstiem. Nedrīkst izmantot asus priekšmetus – šķēres, nazi u.tml.
2. Prezervatīvu nedrīkst atritināt vai piepūst!
3. Prezervatīvs uzvelkams tikai pēc erekcijas (ciets dzimumloceklis).
4. Saspiežot prezervatīva augšgalu starp īkšķi un rādītājpirkstu, tiek izspiests gaiss.
5. Neatrullēto prezervatīvu pieliekot pie dzimumlocekļa galviņas, ar otras rokas palīdzību uzrollē to visa dzimumlocekļa garumā. Tagad prezervatīva galā ir izveidojusies vieta, kur sakrāsies sperma, mazinot iespēju prezervatīvam saplīst.
6. Lai prezervatīvs labāk slidētu, var izmantot speciālu smērvielu – lubrikantu uz ūdens bāzes. Noderīgas ir arī siekalas. Nedrīkst lietot eļļainas ziedes, piemēram,

SARGĀ SEVI NO BĪSTAMĀM INFEKCIJĀM!

- vazelīnu vai krēmu – tie var sabojāt prezervatīvu!
7. Dzimumlocekli izņem pēc spermas noplūšanas, pieturot prezervatīvu tā, lai tas nenoslīdētu un sperma neizplūstu laukā.
 8. Katra dzimumakta laikā jālieto jauns prezervatīvs! Vienu prezervatīvu nedrīkst lietot vairākas reizes.
 9. Pēc novilkšanas prezervatīvu aizsien un izmet atkritumu grozā.
 10. Nekad nevelc vienu prezervatīvu virs otra – tā nav papildus drošība, bet palielinās iespēja, ka prezervatīvs pārplīsīs.



SARGĀ SEVI NO BĪSTAMĀM INFEKCIJĀM!

Prātīgs ir tas narkotiku lietotājs, kurš vienmēr kabatā nēsā savu personīgo šļirci ar adatu. *Narkotiku lietotājam solidaritāte nozīmē nedalīties!* Tādā veidā pieredzējušākie narkotiku lietotāji pasargā sevi un citus no hepatītiem un HIV/AIDS. Tas arī palīdz labāk saglabāt vēnas.

HIGIĒNAS NOTEIKUMI, KAS JĀIEVĒRO:

- Vienmēr lieto savu personīgo šļirci ar adatu, bet nekad – svešu!
- Stājoties dzimumsakaros, vienmēr lieto prezervatīvu!

HIV PROFILAKSES PAKALPOJUMI NARKOTIKU LIETOTĀJIEM IR PIEEJAMI:

Bauskā: Dārza ielā 12B; tālr. 63920205

Cēsīs: Bērzaines ielā 16; tālr. 64127884

Daugavpilī: mobilā brigāde (mikroautobuss); tālr. 29990599

Jēkabpilī: Brīvības ielā 45; tālr. 65207094

Jelgavā: Stacijas ielā 13; tālr. 63012084

Jūrmalā: Nometņu ielā 2A; tālr. 22071303; tālr. mobilai brigādei 29897127

Kuldīgā: Liepājas ielā 8; tālr. 63323427

Ķekavā: Gaismas ielā 19, k.8; tālr. 67935804

Liepājā: Flotes ielā 7; tālr. 63456120

Ogrē: Parka ielā 1; tālr. 65055195

Olainē: Zemgales ielā 57; tālr. 26026058

Rīgā:

- Bruņinieku ielā 5 (Rīgas 1.slimnīca, ieeja no Brīvības un Šarlotes ielu krustojuma); tālr. 67298080
- Dzirnavu ielā 135 (ieeja no Satekles ielas); tālr. 67288500; tālr. mobilai brigādei 27004493
- Nīcgales ielā 5; tālr. 67564419
- Gogoļa ielā 3; tālr. 67148663

Saldū: Dzirnavu ielā 1; tālr. 63824957

Talsos: V.Ruģēna ielā 2; tālr. 63221889

Tukumā: Dārza ielā 11/13; tālr. 63180231

Valmierā: Raiņa ielā 9F; tālr. 64220688

Ventspilī: Fabrikas ielā 2A; tālr. 63661016



**Agri vai vēl tu gribēsi pārtraukt
narkotiku lietošanu – lai izbeigtu domāt
par kārtējo devu, zagt, bēguļot no ģimenes,
policijas un sevis paša.**

**Jo agrāk tu to sāksi,
jo lielāka iespēja, ka izdosies.**

Izdots ar ANO Narkotiku un noziedzības biroja (UNODC) atbalstu projekta „HIV/AIDS profilakse un aprūpe injicējošu narkotiku lietotāju vidū un ieslodzījuma vietās Igaunijā, Latvijā un Lietuvā” ietvaros.

Brošūrā esošais materiāls
ne vienmēr atspoguļo UNODC viedokli.



UNODC

United Nations Office on Drugs and Crime