ВИЧ/СПИД

СПИД - это последняя стадия инфицирования микроорганизмом, который называется вирус приобретенного иммунодефицита (ВИЧ) и находится в крови, в сперме и во влагалищных выделениях. СПИД снижает защитные силы организма в борьбе с серьезными инфекциями и заболеваниями.

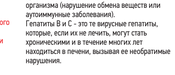
Как передается:

При обмене биологическими жидкостями организма, главным образом с кровью, спермой и влагалищными выделениями:

- во время полового акта без использования презерватива с инфицированным вирусом человеком
- при использовании инфицированного шприца и иглы или другого инъекционного инструментария (при подготовке к внутривенному введению наркотиков или при совместном употреблении (вместе с другими лицами) средств
- от ВИЧ-позитивной матери ребенку во время беременности, родов или грудного вскармливания
- при переливании крови или ее компонентов (до 1992 года)
- при инъекции инфицированной иглой или инфицированным инструментом

Как НЕ передается:

- через социальные контакты, например рукопожатия, объятия или поцелуй в щеку
- в общественных местах, например в театре, на стадионе, в школе, офисе и т.д.
- в море или бассейне
- через пот и слюну
- через одежду, постельное белье, кухонную посуду и столовые приборы, телефоны
- через использование туалета
- через укусы комаров и других насекомых



ГЕПАТИТ

Гепатит - это инфекционное заболевание или воспаление печени, вызванное вирусом гепатита А, В, С, D и Е (вирусный гепатит) или другими вирусами или микроорганизмами. Такое заболевание может быть вызвано в результате хронического употребления алкоголя, лекарственных препаратов или токсинов, в результате непереносимости желчевыводящих путей и в ходе различных заболеваний организма (нарушение обмена веществ или аутоиммунные заболевания).

Гепатиты В и С - это те вирусные гепатиты, которые, если их не лечить, могут стать хроническими и в течение многих лет находиться в печени, вызывая ее необратимые нарушения.

ГЕПАТИТ В

Как передается:

- Во время полового акта без использования презерватива с лицом, имеющим хронический активный гепатит В или являющимся хроническим носителем гепатита В
- при использовании инфицированного шприца или другого инъекционного инструментария при подготовке к внутривенному введению наркотиков или при совместном употреблении (вместе с другими лицами) внутривенных наркотических средств
- при бытовых контактах с близкими родственниками
- от инфицированной матери ребенку во время родов
- при переливании крови или ее компонентов (до 1992 года)
- при инъекции инфицированной иглой или инфицированным инструментом

Как НЕ передается:

- через социальные контакты, например рукопожатия, объятия или поцелуй в щеку
- в общественных местах, например в театре, на стадионе, в школе, офисе и т.д.
- через слюну, воду или пищу
- через одежду, постельное белье, кухонную посуду и столовые приборы, телефоны

ГЕПАТИТ С

Как передается:

Главным образом через контакт с инфицированной кровью:

- при совместном употреблении внутривенных наркотиков. По статистике, более 80% людей, употреблящих наркотики, либо делавших это в прошлом, заражены гепатитом С.
- при переливании крови или ее компонентов (до 1992 года)
- при инъекции инфицированной иглой или инфицированным инструментами
- при половом акте без презерватива с инфицированным гепатитом С человеком
- от инфицированной матери ребенку
- неизвестным способом. У значительного количества пациентов с гепатитом С (30-40%) никогда не удается обнаружить причину подвергания фактору риска

Как НЕ передается:

- через воду, пищу, кухонную посуду, туалет
- при социальных контактах: рукопожатие, объятие, поцелуй, кашель, чихание
- при грудном вскармливании. Матери с гепатитом С должны прекратить кормление грудью только в случае, если на сосках имеются кровоточащие раны

Как я могу защитить себя от возможного инфицирования (ВИЧ/СПИД, гепатит):

- Я всегда пользуюсь презервативом из латекса во время сексуальных контактов. Если я пользуюсь смазкой, я не использую вазелин или аналогичный материал, т.к. это разрушает презерватив. Я пользуюсь только водорастворимыми смазками
- если я употребляю наркотики или другие вещества внутривенно, я не пользуюсь совместно с другими лицами общими шприцами, иглами и иным инъекционным инструментарием
- я не пользуюсь совместно с другими лицами предметами, которые могут содержать остатки крови: зубные щетки, бритвенные приборы, маникюрные ножницы и пилки для ногтей
- я делаю прививку от гепатита В. Курс вакцинации включает три прививки.
- если я беременна или планирую зачатие, я советуюсь с доктором по вопросу выделения специальных инфекционных заболеваний
- если я болен/больна, то я всегда выполняю предписания врача

ТУБЕРКУЛЕЗ

Возбудителем заболевания является микобактерия туберкулеза и рене другие виды микобактерий. Микобактерия туберкулеза может поразить любой орган человека, но чаще всего поражает легкие.

Как передается:

- от человека человеку воздушно-капельным путем при вдыхании микобактерий. Люди с легочным туберкулезом при кашле, чихании или громком разговоре выделяют в окружающий воздух возбудителя в составе мельчайших капель. Эти люди обычно инфицируют тех людей, которые находятся в контакте с ними ежедневно по несколько часов реже через пищеварительную систему, кожу и слизистые оболочки при употреблении молочных продуктов от инфицированных животных без предварительной пастеризации
- еще реже через инфицированные предметы

Как НЕ передается:

- если у меня нет очень тесных и долговременных контактов с инфицированным человеком
- если я контактирую с больным, который проходит надлежащий курс лечения. Большинство людей с заразной формой туберкулеза, которые проходят лечение, быстро прекращают инфицировать других людей: приблизительно после двух недель

Как я могу защитить себя:

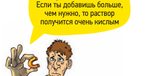
- если я не был привит в детстве или если у меня была отрицательная реакция Манту, то я делаю прививку БЦЖ
- если я принадлежу к группам высокого риска: наркозависимые, ВИЧ-позитивные, бездомные, воспитанники таких учреждений, как психиатрические лечебницы, места лишения свободы, общежития, а также призывники, я избегаю мест массового скопления людей и соблюдаю правила гигиены
- принимаю защитные меры: прикрываю рот во время кашля или чихания, ношу медицинскую повязку, хорошо вентилирую помещение
- если у меня будет диагностирован туберкулез, то я прохожу лечение с помощью специальных антибиотиков в течение шести месяцев.

Важно довести до конца полный курс лечения, в противном случае туберкулез может вернуться в форме, устойчивой к обычным лекарственным препаратам

ЕСЛИ ТЫ УПОТРЕБЛЯЕШЬ НАРКОТИКИ ВНУТРИВЕННО

8 шагов для более безопасного употребления:

1. Выбери спокойное место и время для употребления
2. Продезинфицируй участок кожи, на котором будешь делать укол
3. Используй бутилированную воду во время разведения дозы
4. Достаточно небольшое количество аскорбиновой кислоты. Если ты добавишь больше, чем нужно, то раствор получится очень кислым
5. Аккуратно фильтруй раствор. Не используй для фильтрации сигаретный фильтр, потому что ты можешь занести инфекцию. Если у тебя нет чистого фильтра, попытайся взять героин с поверхности

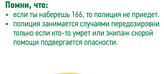


6. Выбирай для инъекции каждый раз другой участок тела. Не делай инъекцию в шею, мышцы или вены рядом с половыми органами. Помни! Чем меньше, тем лучше.
7. Используй свой собственный инструментарий. Попроси в ближе ОКАНА свой собственный набор инструментария. Если у тебя нет нового шприца или иглы, воспользуйся старыми, предварительно проварив или продезинфицировав их хлоркой
8. Уходя, сбрей за собой помещение. Не оставляй после себя использованные иглы или шприцы

Если участок тела, на котором ты делал внутривенную инъекцию, поразила инфекция, немедленно обратись в ближайший медпункт или к врачу

ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ ПЕРЕДОЗИРОВКИ (overdose):

- Попытайся не употреблять наркотики в одиночестве
- Курить, жевать и нюхать наркотики безопаснее, чем делать инъекции. Инъекции представляют большую опасность, т.к. существует огромный риск возникновения комы, инфицирования микробами и вирусами, отека легких, эндокардита, абсцесса, тромбоза, сепсиса, гангрены и даже смертельного исхода.
- Обращай особое внимание на наркотики, которые отличаются от тех, которые ты обычно употребляешь
- Приготовь свою дозу самостоятельно, чтобы точно знать какое наркотическое средство и в каком количестве ты употребляешь
- Избегай «коктейлей» из наркотиков, чтобы не принимать одновременно несколько наркотических средств. Комбинация алкоголя и наркотиков очень опасна для жизни.
- Большое количество передозировок и смертей произошло именно тогда, когда люди сменили содержание одной ампулы. Если человек не пришел в сознание, через 5 минут введи ему еще одну ампулу препарата
- Если человек не дышит, запрокинь назад его голову, зажми ему нос, обхвати своим ртом рот пострадавшего и каждые четыре секунды делай вдох «рот в рот». Если ты все делаешь правильно, то грудная клетка пострадавшего начнет подниматься и опускаться
- Собери все пустые ампулы (порошок, таблетки и т.д.) и отдай персоналу скорой помощи. Если ты знаешь, какие наркотики он употреблял, скажи об этом. Ты можешь спасти ему жизнь



Если у тебя есть передозировка:

- Попытайся привести его в сознание. Громко позови его по имени, ущипни за ухо, потри его грудную клетку суставом своих пальцев
- Если человек совсем не реагирует, немедленно вызывай скорую помощь (166)

Оставайся рядом. Ты можешь оказаться единственным спасением для этого человека

Во время ожидания приезда скорой помощи:

- На полу поверни его на бок (не на спину) и оставайся рядом. В противном случае он может задохнуться от собственной рвоты.
- Если у тебя с собой есть налоксон, введи ему в предплечье содержимое одной ампулы. Если человек не пришел в сознание, через 5 минут введи ему еще одну ампулу препарата
- Если человек не дышит, запрокинь назад его голову, зажми ему нос, обхвати своим ртом рот пострадавшего и каждые четыре секунды делай вдох «рот в рот». Если ты все делаешь правильно, то грудная клетка пострадавшего начнет поднимаяться и опускаться
- Собери все пустые ампулы (порошок, таблетки и т.д.) и отдай персоналу скорой помощи. Если ты знаешь, какие наркотики он употреблял, скажи об этом. Ты можешь спасти ему жизнь

Помни, что:

- если ты набираешь 166, то полиция не приедет.
- полиция занимается случаями передозировки только если кто-то умрет или знитаи скорой помощи подвергается опасности.

БЕСПЛАТНАЯ ВЫДАЧА ГИГИЕНИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА

АФИНЫ

ОРГАНИЗАЦИЯ ПО БОРЬБЕ С НАРКОТИКАМИ (ОКАНА) - ПУНКТ ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ И ПОДДЕРЖКИ (MABY)
ул. Г Сеттемвриу, 19 а, тел.: 210 5202899

ОРГАНИЗАЦИЯ ПО БОРЬБЕ С НАРКОТИКАМИ (ОКАНА) - ПУНКТ ПО УХОДУ ЗА НАРКОЗАВИСИМЫМИ ЛИЦАМИ
ул. Калодиситиу, 46, тел.: 210 5202799, 899

ЦЕНТР ТЕРАПИИ НАРКОЗАВИСИМЫХ ЛИЦ (KETHEA) – ПРОГРАММА ЭКСЕЛИКСИС (EXELIXIS)
ул. Кумундуру, 28, тел.: 210 5200800, 210 5200810

САЛОНИКИ

ОРГАНИЗАЦИЯ ПО БОРЬБЕ С НАРКОТИКАМИ (ОКАНА) – Служба уличного патруля (street-work) г. Салоники
ул. Данаидон, 9, тел.: 2310 557270

ИНФОРМАЦИОННЫЕ СЛУЖБЫ ОБ ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

ОРГАНИЗАЦИЯ ПО БОРЬБЕ С НАРКОТИКАМИ (ОКАНА) - Телефонная линия SOS 1031

АФИНЫ

ЦЕНТР ПО КОНТРОЛЮ И ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ (KEELPNO)
Информация о мобильных бригадах: 210 8817472
Телефонная линия по вопросам ВИЧ/СПИД: 210 7222222

НЕПРАВИТЕЛЬСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ПРАКСИС (PRAKSIS)
ул. Понину, 7, площадь Викториас, тел.: 210 8213704
Телефонная линия SOS по вопросам гепатита и СПИДа: тел.: 8001111600

ВРАЧИ МИРА (MEDICINS DU MONDE) - мобильная бригада
Информация о мобильной бригаде по тел.: 210 3213150

КОНТРОЛЬНЫЙ ПУНКТ Г. АФИНЫ (Ath Check Point)
ул. Питтаки, 4, Монастириаки, тел.: 210 3310400

САЛОНИКИ

НЕПРАВИТЕЛЬСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ПРАКСИС (PRAKSIS)
ул. Арифопулос, 1 и Агиу Димитриу, тел.: 2310 556114

КОНТРОЛЬНЫЙ ПУНКТ Г. САЛОНИКИ (Thess Check Point)
ул. Ал. Свольу, 15 и Палеон Патрон Герману, тел.: 2310 282284

HIV اچ‌آی‌وی

اچ‌آی‌وی به اختصار HIV است که در فرم امیدوار کننده ترشحات واژن انسان یافت می‌شود. اچ‌آی‌وی بعد از بر از عفونت‌ها و بیماری‌های جدی و خطرناک را کاهش می‌دهد.

راه‌های انتقال:

از طریق تماس جنسی با فرد آلوده بدون استفاده از کندوم

از طریق استفاده از سرنگ یا سوزن مصرف‌شده یا سایر وسائلی که در استعمال داخل بدن‌ها قرار می‌گیرد یا از طریق استفاده مشترک از داروها و مواد داخل وریدی

از شخص حامل در محیط‌های داخلی

از مادر آلوده به فرزند در هنگام زایمان

از طریق انتقال خون یا مشتقات خونی (پیش از سال 1992)

از طریق رخم‌نشی از سوزن یا اشیای آلوده

راه‌های عدم انتقال:

از طریق تماس اجتماعی، اعم از دست دادن، بغل کردن یا بوسیدن صورت

حضور در مکان‌های عمومی، مانند سالن‌های تئاتر، استادیوم‌ها، مترو، مدرسه‌ها، و غیره

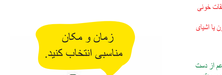
نیش، ملخه و پتو، بشقاب، عینک و زیورآلات، نقش

هپاتیت A

راه‌های انتقال:

از طریق تماس جنسی با بیمار مبتلا به هپاتیت B

مرض و قبل و بعد از دفع هپاتیت B از مرض بدن استفاده از کندوم



هپاتیت B

هپاتیت بی خیم نفوذ یا التهاب تک تنش از ویروس‌های هپاتیت B، B، D، C و E (هپاتیت ویروسی) یا سایر ویروس‌ها و میکروگرگنیسمها است. علاوه بر این، هپاتیت ممکن است ناشی از مصرف مرض مثل الکل، دارو یا با موجب سمی، آسیاب عضلی و سایر بیماری‌ها باشد. اغلب بیماری مقاوتیوکه با بیماری‌های خودایمنی نیز باشد.

از میان هپاتیت‌های ویروسی، هپاتیت B و C ممکن است به عارضه‌های مزمن تبدیل شده و در کند بماند و موجب صدمه مرض، بافت انیماف‌ناشی‌شود.

راه‌های انتقال:

از طریق تماس جنسی با فرد آلوده بدون استفاده از کندوم

از طریق استفاده از سرنگ یا سوزن مصرف‌شده یا سایر وسائلی که در استعمال داخل بدن‌ها قرار می‌گیرد یا از طریق استفاده مشترک از داروها و مواد داخل وریدی

از شخص حامل در محیط‌های داخلی

از مادر آلوده به فرزند در هنگام زایمان

از طریق انتقال خون یا مشتقات خونی (پیش از سال 1992)

از طریق رخم‌نشی از سوزن یا اشیای آلوده

راه‌های عدم انتقال:

از طریق تماس اجتماعی، اعم از دست دادن، بغل کردن یا بوسیدن صورت

حضور در مکان‌های عمومی، مانند سالن‌های تئاتر، استادیوم‌ها، مترسه‌ها، ترکشها و غیره

نیش، ملخه و پتو، بشقاب، عینک و زیورآلات، نقش

هپاتیت C

راه‌های انتقال:

عمدتاً از طریق تماس با خون آلوده:

با استفاده مشترک از داروها یا مواد داخل وریدی، طبق برآوردها، بیش از 80 درصد مصرف‌کنندگان فعلاً یا سابق مواد داخل وریدی به هپاتیت C مبتلا هستند.

از طریق انتقال خون یا مشتقات خونی (پیش از سال 1992)

از طریق رخم نشی از سوزن یا اجسم آلوده

از طریق تماس جنسی با فرد آلوده به هپاتیت C بدون استفاده از کندوم

از مادر آلوده به فرزند در هنگام زایمان

راه‌های نشانداده‌نشده‌ابتلا: فرد توجهی (30 تا 40 درصد) از بیماران مبتلا به هپاتیت C هرگز علمی رسیک مشخص به اینکه به بیماری را کشف نمیکنند.

راه‌های انتقال:

از طریق لب، غذا، ماهیتابه و قاشقه، سرویس بهداشتی

از طریق تماس اجتماعی، اعم از دست دادن، بغل کردن، بوسیدن و غیره

شیردهی. مادران مبتلا به هپاتیت C تنها این صورتی باید شیردهی را موقف کنند که زوی نوک سینه‌شان زخم‌جاز خون‌ریزی وجود داشته باشد

چگونه می‌توان بر برابر عفونت‌های اعتمامی (HIV/اچ‌آی: انواع هپاتیت) از خود محافظت کنید:

در طول تماس جنسی همواره از کندوم کاملاً استفاده کنید. در صورتی که از مواد تزریقی (توزیکاتن) استفاده می‌کنید، از وارتن یا مواد مشابه استفاده نکنید. زیرا این مواد باعث از بین رفتن و پارگی کندوم می‌شوند. در خوش‌ها، رگ‌ها، رگ‌های دیگر استفاده نکنید.

در صورت استفاده از مواد یا داروهای داخل وریدی، از به اشتراک گذاشتن سرنگ، سوزن و سایر وسائلی مصرف‌کننده در صورت موارد یا دیگران خودداری کنید.

وسائلی مانند مسواک، نیخ رخم‌نشی و ناخن‌گیر که ممکن است دارای رگ‌های خون ریزش باشد به اشتراک نگذارید.

واکسن هپاتیت B دریافت کنید. این واکسن در سه نوبت تزریق می‌شود.

در صورتی که قصد دارید بارداری شوید، درباره بیماری‌های خطرناک با پزشک مشورت کنید.

در صورتی که بیمار هستید، درمان خود را به طور منظم پیگیری کنید.

مثل

کیفیتی از توسط میکروب‌ها به نام میکوباکتوم تورکولوزیس در حوزه معدود توسط سل انواع میکوباکتوم ایجاد می‌شود. میکوباکتوم تورکولوزیس می‌تواند تمام اعضای بدن را مبتلا کند، ولی اغلب ریه‌ها را درگیر می‌کند.

راه‌های انتقال:

از فرد بی‌بد، فرد دیگر، از طریق تنفس هاله‌های ریز حاوی میکوباکتوم که در هنگام سرفه، عطسه و بلند حرف زدن روی هگرگ سرفه، عطسه و بلند حرف زدن باعث انتشار این قطره‌های ریز در هوا می‌شوند. این قرار معمولاً چند ساعت در روز یا آلوده در تمامی محیط بسته در روز یا آلوده در تمامی فضاء متلق می‌کنند.

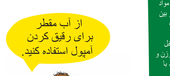
چگونه از خود در برابر بیماری محافظت کنید:

در صورتی که شما به هگرگ‌کوکش رفتن می‌کنید، از تریلک نکردن و پاسخ نسبت ساده می‌دانید است. این کمی دشوار است.

در صورتی که به گرگ‌های پرخطر، مانند معتادان به مواد مخدر، افراد HIV مثبت، افراد بی‌پناهان، و محیط‌های در حوزه‌های بی‌توانی، زندان‌ها، مهمان‌خانه‌ها و نیروی‌های مسلح رفتن دارید، از هگرگ‌های شلوغ و یا در آینده بهداشتی نامناسب و پرهزینه‌ها.

قانعات اختیاطی کنید: کیفیت بهداشتی بعد هگرگ سرفه و عطسه، پوشیدن ماسک، و استفاده از تهویه مناسب.

در صورت تشخیص بیماری مثل تب شما، لازم است که حالتی بیش شما به آبزیرسی‌نیک‌های ویژه درمان شوید. تکمیل فرایند درمان بسیار مهم است زیرا با قطع درمان ممکن است مثل بیز بیگر ظاهر شود و به دارویی مورد استفاده‌قل مقاومت نشان دهد.



به شدت: از طریق سنگه‌گرگ، پوست و مخاطه، با پس از عفونت‌ها، ولی تنها در صورت ایجاد زخم‌های گرگ آلوده، بدون پاسخ‌ریزی.

در حوزه دیجیتال شاید آلوده

راه‌های عدم انتقال:

در صورتی که شما بدن بسیار نزدیک و خوش‌ساخت با فرد آلوده وجود نداشته باشد

در صورتی که شما در محیط‌های بسیار بی‌توانی قرار دارد. در اغلب افراد مبتلا به مثل تغوری که تماس مدارا قرار دارد امکان انتقال بسیار بسیار سریع، یعنی پس از خود دو هفته، متوقف می‌شود.

مقدار کم ویتامین C (اسید اسکوربیک) از آن باعث شود اسهدی شدن بیش از اندازه امپول می‌شود.

در صورتی که به شما داخل وریدی موارد مصرف می‌کنید:

5 گام برای مصرف ایمن‌تر

1. از کنار ساعد شما خبات کنید.
2. محل تزریق را تمیز کنید.
3. از آب مقطر برای رقیق کردن امپول استفاده کنید.
4. مقدار کم ویتامین C (اسید اسکوربیک) کافی است. استفاده زیاد از آن باعث اسیدی شدن بیش از اندازه امپول می‌شود.
5. امپول می‌تواند باعث عفونت گنید. هرگز از فیلتر به سیگار استفاده نکنید، زیرا ممکن است دچار خفگی شود. در صورتی که فیلتر تمیز ندارید، سعی کنید که فرو نبرد از سطح زیادی.

در صورتی که به شما دوکوسل دارید، آن را با خود داشته باشید. در مورد زنده شما، حتی یک بار در روز بیش از آخرین مصرف، به سرعت کفاف میدید. بسیاری از موارد، اورژنس به محض جرق فرد از زندان یا مرکز بازپروری آغاز می‌شد.

در صورتی که شما دچار مصرف می‌کنید:

در صورتی که شما دچار مصرف می‌کنید، شما نمی‌توانید در صورت نیاز سریع‌تمام را پیدا کنید. یک پتو در محلی، مثلاً، نزدیکتان که به صورت امپول (Naloxon) قابل تهیه است، اسفاد استفاده داشته باشید و در صورت مصرف خیلی زیاد، موت از آن استفاده کنید. اینکه یک امپول را به خودتان تزریق کنید و در صورت نیاز پس از 5 دقیقه امپول دوم را نیز تزریق کنید.

در صورت مشاهده علائمی مبنی بر اورژنز کردن یکی از دوستانتان:

سعی کنید که آن را احیا کنید. اینبدان را همدا کنید، گوش‌تان را نیشکوش بگیرید، و مرکز کمک بیدهتان را بمکنید.

در صورتی که فرد هیچ واکنشی از خود نشان ندادد، بلافاصله با اورژانس (166) تماس بگیرید.

در کنار فرد بمانید شاید شما تنها شخص آن فرد برای زنده ماندن باشید.

در حالیکه منتظر اورژانس هستید:

از او به پهلو بخوابانید (بگذارید به پشت دراز کشد) و در کنار او بمانید. در صورتی شخص که به پشت باشد، ممکن است استفراغ او خفه شود.

بشقاب: کمتر بیمار است.

به بشقاب‌تان نگاه کنید: در مورد تنوع شما، حتی یک، یا دو روز پس از آخرین مصرف، به سرعت کفاف میدید. بسیاری از موارد، اورژنز به محض جرق فرد از زندان یا مرکز بازپروری آغاز می‌شد.

در صورت عدم تنفس شخص، سر او را به نفب خود کشیده، زبانه‌ای‌تان را بمانید، دهانش را روی دهان او بگذارید و هر چهار کمک یک بار به دهان او بدمید. در صورتی که این کار را درست انجام دهید، سینه شخص بالا و پایین میرود. عدم دادن، یا که شخص مصرف‌کننده که نه است (پوند، قرمص، غیره) همچنین‌ری کنید و به پرستاران اورژانس تحویل دهد. در صورتی که از مواد مصرفی شخص باخبر هستید، آن را به

به یاد داشته باشید:

در صورت تماس با 166 پلیس به سرا اقتان خواهد امد.

پلیس فقط رسانی به سرا اورژنز رسیدگی میکند که شخص فوت شد یا کارکنان امبولانس در حال بشند.

6. هر بار جای دیگری از بدنتان را برای تزریق به خاطر بسپارید. هرگز به رگ‌ها، عضلات و رگ‌های نزدیک به نقد تغذوی در تزریق نکنید. کارکنان امبولانس بگویید. ممکن است با این کار جان شخص را نجات دهید.
7. هرگز کروبلنس (اسید اسکوربیک) کافی است. استفاده زیاد از آن باعث اسیدی شدن بیش از اندازه امپول می‌شود.
8. امپول می‌تواند باعث عفونت گنید. هرگز از فیلتر به سیگار استفاده نکنید، زیرا ممکن است دچار خفگی شود. در صورتی که فیلتر تمیز ندارید، سعی کنید که فرو نبرد از سطح زیادی.

برای جلوگیری از مصرف بیش از حد مواد (اورژنز):

سعی کنید که مواد را هنگام تنهایی مصرف نکنید. کمتنین، جوینن و استشتق از راه بینی امتزاز از تزریق هستند. تزریق خطرناکتر است زیرا احتمال کمتر، گرتگی به میگروب‌ها و ویروس‌ها، اندم‌ریزه‌ها، تزریق‌زیت، تعلق فروموت، مسمومیت خون، قلقلیا و حتی مرگ در آن بیشتر است. مرگ‌ب بشتیت یک شاگی و خلاء موارد، غیرعادی و مقاومت بیشتر.

سرنگ را خودتان آماده کنید تا از نوع و مقدار مواد باخبر باشید.

از نوشیدن کوکتل در مصرف بکارد و بیش از اندازه مواد پرهیز کنید. ترکیب الکل و مواد بسیار خطرناک است. اکثر موارد اورژنز و مرگ‌ب ناشی از ترکیب مواد با الکل است. **به یاد داشته باشید:**

لوازم رایگان مراقبت از بهداشت

کی

اوکانا - واحد کمک و پشتیبانی مستقیم (OKANA - Direct Assistance and Support Unit)

19A 3rd سیندوپیو استریت، تلفن: 210 5224202

اوکانا - اتیکاتو پرسنز کلر استیشن (OKANA – ADDICTED PERSONS CARE STATION)

46 کلیئوسیتریو استریت، تلفن: 210 5202899 210 5202799

کلنا ، اکیلیکسو (KETHEA – EKELIXIS)

28 کلیئوتوسیتریو، تلفن: 210 5200800 210 5200810

سنتولیکی

اوکانا - سالونیکی استشورت اینجنسی (OKANA – Thessaloniki street Agency)

9 دانائیوس استریت، تلفن: 2310 555727

ادارت اطلاعات بیماری‌های عفونی

اوکانا - آتراپاس تلفن 1031 (OKANA - SOS telephone line 1031)

کی

کلینیو (KEELPNO)

اطلاعات در مورد راه‌های مبارز : 210 8817472

خط تلفن مربوط به HIV/ایدز: 210 7222222

پراکسیس (PRAKSIS)

5 پاپیوپو استریت، ویکتوریا اسکوییر، تلفن: 210 8213704

خط تلفن کمک‌رسانی برای هپاتیت و ایدز: 8001111600

مدیسینز دو موند (MEDICINS DU MONDE) – واحد مبارز

8 پیتاکی استریت، مونستیراکی، تلفن: 210 3314040 210 3231350

ات چک پوینت (Ath Check Point)

4 پیتاکی استریت، مونستیراکی، تلفن: 210 3314040

سنتولیکی

پراکسیس (PRAKSIS)

1 آرکاپیلیوپولیس اند اکد دیمیتریو استریت، تلفن: 2310 556145

تس چک پوینت (Thess Check Point)

15 دا. سیولو اند پالتون پاتروی گرماند، تلفن: 2310 282284