



ΟΚΑΝΑ

ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΚΑΤΑ ΤΩΝ ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ

Διάδωσέ το...









Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
"ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ"
Προσανατολισμός στον Άνθρωπο



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

	Λοίμωξη από τον ιό HIV/AIDS.....	3
	Ηπατίτιδα Β.....	6
	Ηπατίτιδα C.....	8
	Φυματίωση.....	11
	Σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα	13
	8 βήματα για πιο ασφαλή χρήση	16

Λοίμωξη από τον ιό HIV/AIDS

AIDS (Acquired Immune Deficiency Syndrome): Σύνδρομο Επίκτητης Ανοσολογικής Ανεπάρκειας. Το AIDS είναι το τελικό στάδιο της μόλυνσης με έναν μικροοργανισμό που ονομάζεται ιός επίκτητης ανοσοανεπάρκειας (HIV). Ο συγκεκριμένος ιός βρίσκεται στο αίμα, στο σπέρμα και στα κολπικά υγρά. Το AIDS είναι μια θανατηφόρα ασθένεια, για την οποία προς το παρόν δεν υπάρχει θεραπεία.

Ουσιαστικά, το AIDS μειώνει την άμυνα του οργανισμού εναντίον σοβαρών μολύνσεων και ασθενειών.

Τρόπος μετάδοσης

Ο εν λόγω ιός μεταδίδεται με την ανταλλαγή υγρών του σώματος, κυρίως με αίμα, σπέρμα και κολπικά υγρά των ήδη μολυσμένων ατόμων. Πιο συγκεκριμένα, ο ιός μεταδίδεται μέσω:

- Της σεξουαλικής επαφής με κάποιο οροθετικό άτομο (που είναι δηλαδή μολυσμένο με τον ιό) χωρίς χρήση προφυλακτικού, καθώς
 - ο ιός βρίσκεται στο αίμα, τα σπερματικά, προσπερματικά και κολπικά υγρά και μπορεί να εισέλθει στο σώμα μέσω μικροσκοπικών ή μεγαλύτερων πληγών στο δέρμα ή μέσω του κόλπου, του πρωκτού, του πέους και του στόματος,
 - η ταυτόχρονη ύπαρξη άλλων σεξουαλικών μεταδιδόμενων νοσημάτων ευνοεί τη μετάδοση του ιού

- Της κοινής χρήσης συριγγών και βελόνων ή άλλων εργαλείων για την προετοιμασία υλικού για την ενδοφλέβια χρήση ναρκωτικών
- Της μητέρας στο παιδί κατά τη διάρκεια της κύησης, του τοκετού ή του θηλασμού

Ο ιός δε μεταδίδεται:

- από τις κοινωνικές επαφές, όπως χειραψία, αγκάλιασμα ή φιλί στο μάγουλο
- στο χώρο της δουλειάς ή σε οποιοδήποτε άλλο χώρο, στον οποίο συναθροίζονται άνθρωποι, όπως θέατρα, στάδια, σχολεία, γραφεία κτλ
- από τη θάλασσα ή την πισίνα
- από τον ιδρώτα και το σάλιο
- από ρούχα, σκεπάσματα, πιάτα, ποτήρια και μαχαιροπήρουνα, τηλέφωνα
- από τις τουαλέτες
- από κουνούπια ή άλλα έντομα

Πρόληψη

- Να χρησιμοποιείτε πάντα προφυλακτικό, κάθε φορά που έχετε σεξουαλική επαφή είτε αυτή είναι κολπική είτε στοματική είτε πρωκτική. Χρησιμοποιήστε προφυλακτικό από LATEX
- Προσπαθήστε να μειώσετε τον αριθμό των σεξουαλικών σας συντρόφων. Όσο μεγαλύτερος ο αριθμός των σεξουαλικών συντρόφων που έχετε, τόσο μεγαλύτερη η πιθανότητα να εκτεθείτε στον ιό

- Σε περίπτωση που χρησιμοποιείτε κάποιο λιπαντικό, μην βάλετε βαζελίνη ή άλλο τέτοιο υλικό γιατί καταστρέφει το προφυλακτικό. Προμηθευτείτε ένα υδατοδιαλυτό λιπαντικό
- Σε περίπτωση που χρησιμοποιείτε ενέσιμα ναρκωτικά ή άλλες ουσίες, μη χρησιμοποιείτε και μην μοιράζεστε με άλλους σύριγγες ή βελόνες
- Μην μοιράζεστε με άλλους αντικείμενα που μπορεί να έχουν υπολείμματα από αίμα, όπως οδοντόβουρτσες ή ξυραφάκια
- Σε περίπτωση που είστε έγκυος ή σκοπεύετε να μείνετε, συζητήστε με τον ιατρό σας σχετικά με τον HIV

Κλινική εικόνα AIDS

1. Ασυμπτωματική φάση (φορέας του ιού)
2. Οξύ ιογενές σύνδρομο ή πρωτολοίμωξη: εμφανίζεται με λεμφαδενοπάθεια, εξάνθημα, φαρυγγίτιδα, πυρετό κ.ά.
3. Πλήρες σύνδρομο
 - α. Ευκαιριακές λοιμώξεις, όπως μηνιγγίτιδα από κρυπτόκοκο, πνευμονοπάθεια από πνευμονοκύστη Carinii, ενεργό φυματίωση, εντερίτιδα από κρυπτοσπορίδιο, γενικευμένη μυκητίαση κ.ά.
 - β. Κακοήθειες, όπως σάρκωμα Kaposi, λέμφωμα κ.ά.
 - γ. Νευρολογικές εκδηλώσεις, όπως άνοια, επιληπτικές κρίσεις κ.ά.
 - δ. Γενικά συμπτώματα, όπως έντονη απίσχναση.

Ηπατίτιδα

Η ηπατίτιδα είναι λοίμωξη ή φλεγμονή του ήπατος, που προκαλείται είτε από τους ιούς της ηπατίτιδας, είτε από άλλους μολυσματικούς παράγοντες είτε από άλλους τοξικούς παράγοντες (φάρμακα, αλκοόλ). Μέχρι σήμερα έχουν ταυτοποιηθεί πέντε ιοί της ηπατίτιδας, οι Α, Β, C, D και Ε. Η πιο ήπια μορφή της λοίμωξης εκδηλώνεται με τον ιό της ηπατίτιδας Α, ο οποίος είναι συχνότερος στις αναπτυσσόμενες χώρες, ενώ σοβαρότερη λοίμωξη εκδηλώνεται με τους ιούς της ηπατίτιδας Β και C.

Ηπατίτιδα Β

Πώς μεταδίδεται:

Συνήθεις τρόποι διασποράς του ιού της ηπατίτιδας Β είναι:

- Ετεροφυλοφιλικές ή ομοφυλοφιλικές σεξουαλικές επαφές με ασθενή με χρόνια ηπατίτιδα Β
- Ενδοοικογενειακή διασπορά
- Κάθετη μετάδοση (από τη μητέρα στο παιδί)
- Μεταγγίσεις αίματος ή παραγώγων του
- Ενδοφλέβια χρήση ναρκωτικών
- Παρεντερική έκθεση σε μολυσμένο αίμα

Η θεραπεία

Η θεραπεία της χρόνιας ηπατίτιδας Β γίνεται σήμερα με φάρμακα, που βοηθούν το ανοσοποιητικό σύστημα στη μάχη του εναντίον του ιού (υποδόριες ενέσεις ιντερφερόνης άλφα) ή με φάρμακα, που εμποδίζουν τον πολλαπλασιασμό του ιού (χάπια λαμιβουδίνης). Συχνά τα φάρμακα δεν εκριζώνουν τον ιό, αλλά καθυστερούν την εξέλιξη της ηπατικής νόσου αναστέλλοντας την ανάπτυξη κίρρωσης και ηπατοκυτταρικού καρκίνου.

Πρόληψη

Η πρόληψη της ηπατίτιδας Β στηρίζεται στον εμβολιασμό. Σήμερα, είναι υποχρεωτικός ο εμβολιασμός όλων των βρεφών και εφήβων. Εμβολιασμός, επίσης, συνιστάται για όλα τα ευαίσθητα άτομα, που ανήκουν στις ομάδες μεγάλου κινδύνου, που αναφέρθηκαν προηγουμένως.

Όλοι οι ασθενείς με ηπατίτιδα Β θα πρέπει να μην μοιράζονται με άλλους βελόνες ή προσωπικά αντικείμενα, που μπορεί να έλθουν σε επαφή με το αίμα τους (οδοντόβουρτσες, ξυραφάκια και ό,τι προκαλεί μικροτραυματισμό).

Όλα τα άτομα με πολλαπλούς ή άγνωστους ερωτικούς συντρόφους θα πρέπει να χρησιμοποιούν προφυλακτικό κατά την ερωτική πράξη.

Ηπατίτιδα C

Πώς μεταδίδεται:

Συνήθεις τρόποι διασποράς του ιού της ηπατίτιδας C είναι:

- Ενδοφλέβια χρήση ναρκωτικών. Είναι σήμερα η κύρια οδός μετάδοσης του ιού της ηπατίτιδας C. Υπολογίζεται ότι περισσότεροι από το 80% των ενεργών ή πρώην χρηστών ενέσιμων ναρκωτικών έχουν ηπατίτιδα C.
- Μετάγγιση αίματος ή παραγώγων του (πριν από το 1992).
- Τρύπημα με μολυσμένη βελόνα ή μολυσμένο εργαλείο.
- Μεταμόσχευση μολυσμένου οργάνου στο παρελθόν. Οι μεταμοσχεύσεις οργάνων θεωρούνται σήμερα απόλυτα ασφαλείς.
- Ιατρικές ή παραϊατρικές πράξεις. Η πιθανότητα μετάδοσης ηπατίτιδας C με ιατρικές ή παραϊατρικές πράξεις (ενέσεις, τατουάζ, τρύπημα σημείων του σώματος) είναι αμελητέα, εάν τηρούνται οι κανόνες αποστείρωσης και ορθής νοσηλείας.
- Γενετήσια (σεξουαλική) μετάδοση. Μόλις το 2-4% των σταθερών ερωτικών συντρόφων ασθενών με ηπατίτιδα C αποδεικνύεται να έχει ηπατίτιδα C. Η πιθανότητα μετάδοσης ηπατίτιδας C σε σταθερά μονογαμικά ετεροφυλοφιλικά ζευγάρια είναι μικρότερη από 1% το χρόνο, αλλά αυξάνει αρκετά σε άτομα με πολλαπλούς ερωτικούς συντρόφους ή με ομοφυλοφιλικές επαφές.

- Κάθετη μετάδοση (από μητέρα σε παιδί).
- Άγνωστος τρόπος μετάδοσης. Αξίζει να σημειωθεί ότι σε σημαντικό ποσοστό (30-40%) των ασθενών με ηπατίτιδα C δεν αποκαλύπτεται ποτέ έκθεση σε παράγοντα κινδύνου.

Πρόληψη

Όλοι οι ασθενείς με ηπατίτιδα C δεν πρέπει να χρησιμοποιούν από άλλους ούτε να δίνουν σε άλλους αντικείμενα, που μπορεί να έλθουν σε επαφή με το αίμα τους, όπως ξυραφάκια, οδοντόβουρτσες, νυχοκόπτες, αποτριχωτικές συσκευές κλπ. Η χλωρίνη αποτελεί το καλύτερο μέσο για καθαρισμό και απολύμανση αντικειμένων κοινής χρήσης, που έρχονται σε επαφή με αίμα ασθενούς με ηπατίτιδα C.

Τα προγράμματα φαρμακευτικής αντιμετώπισης της εξάρτησης, ανταλλαγής βελονών και συρίγγων και επιμόρφωσης-τροποποίησης των επικίνδυνων συμπεριφορών θεωρούνται ότι μπορεί να βοηθήσουν στον περιορισμό της διασποράς της ηπατίτιδας C στους ενδοφλέβιους χρήστες ναρκωτικών, μια ειδική ομάδα του πληθυσμού που σήμερα έχει το μεγαλύτερο πρόβλημα ηπατίτιδας C.

Ασθενείς με ηπατίτιδα C και έναν μόνιμο ερωτικό σύντροφο δεν χρειάζεται να χρησιμοποιούν υποχρεωτικά προφυλακτικό, αλλά θα πρέπει να ενημερώνονται ότι το προφυλακτικό μπορεί να ελαττώσει τον κίνδυνο μετάδοσης του ιού. Το προφυλακτικό όμως είναι απόλυτα απαραίτητο για ασθενείς με ηπατίτιδα C και πολλαπλούς ερωτικούς

συντρόφους, βραχυχρόνιες ερωτικές σχέσεις ή ομοφυλοφιλικές επαφές.

Η επιτυχής θεραπεία ενός ασθενούς με ηπατίτιδα C εκριζώνει τον ιό από το αίμα και εξαφανίζει την πιθανότητα μετάδοσης από αυτόν τον ασθενή.

Κλινική εικόνα οξείας ηπατίτιδας

- 1. Ασυμπτωματική:** Χωρίς κανένα σύμπτωμα, συνήθης κλινική εικόνα της οξείας ηπατίτιδας C.
- 2. Συμπτωματική:**
 - α.** Η τυπική εικόνα της οξείας ηπατίτιδας περιλαμβάνει συμπτώματα, όπως ικτερική χροιά δέρματος και επιπεφυκότων (κίτρινο χρώμα), αποχρωματισμός κοπράνων (κόπρανα χρώματος υποκίτρινου, λευκού), υπέρχρωση ούρων (ούρα σαν κονιάκ), πυρετός κ.ά.
 - β.** Αντικτερική εικόνα με συμπτώματα γριπώδους συνδρομής ή άλλου ιογενούς νοσήματος.
- 3. Εξωηπατικές εκδηλώσεις,** όπως εξάνθημα, αρθρίτιδα, σπειροματονεφρίτιδα κ.ά.

Η χρόνια ηπατίτιδα μπορεί να εξελιχθεί σε κίρρωση ή ηπατοκυτταρικό καρκίνο.

Φυματίωση

Τι είναι η φυματίωση

Η φυματίωση είναι λοιμώδης νόσος, η οποία οφείλεται στο σύμπλεγμα των μυκοβακτηριδίων της φυματίωσης. Το κατεξοχήν αίτιο της φυματίωσης είναι το *mycobacterium tuberculosis*.

Το μυκοβακτηρίδιο της φυματίωσης αναπτύσσεται παρουσία οξυγόνου και με βέλτιστη θερμοκρασία αυτή των 37 βαθμών Κελσίου, ενώ επιζεί στο σκοτάδι και τα αποξηραμένα πτύελα. Καταστρέφεται σε θερμοκρασία 60 βαθμών Κελσίου εντός 15-20 λεπτών και είναι ευαίσθητο στο ηλιακό φώς.

Πώς μεταδίδεται:

Υποδοχέας της νόσου είναι κυρίως ο άνθρωπος και σε ορισμένες περιπτώσεις τα νοσούντα βοοειδή.

Κύρια πύλη εισόδου του μυκοβακτηριδίου στον οργανισμό είναι το αναπνευστικό σύστημα και σπανιότερα το πεπτικό σύστημα, το δέρμα και οι βλεννογόνοι.

Η αερογενής μετάδοση επιτυγχάνεται με την εισπνοή σταγονιδίων, τα οποία εκτοξεύονται με τον πταρμό και το βήχα των νοσούντων, καθώς και με την εισπνοή σωματιδίων σκόνης, τα οποία προέρχονται από αποξηραμένα πτύελα περιέχοντα το μυκοβακτηρίδιο. Η μετάδοση διά του πεπτικού συστήματος ήταν συνηθισμένη τα παλαιότερα

έτη με την κατανάλωση γάλακτος και γαλακτοκομικών προϊόντων, που προέρχονταν από μολυσμένα βοοειδή, χωρίς προηγουμένως να έχει διενεργηθεί η διαδικασία της παστερίωσης. Η μετάδοση με μολυσμένα αντικείμενα είναι σπάνια και ο άμεσος ενοφθαλμισμός του δέρματος και των βλεννογόνων είναι σπανιότατη περίπτωση και αφορά κυρίως τους χειρουργούς και τους εργαζόμενους σε μικροβιολογικά εργαστήρια.

Εμβολιασμός

Στην Ελλάδα περιλαμβάνεται στο Εθνικό Πρόγραμμα Εμβολιασμών το BCG και εφαρμόζεται στην ηλικία των 6 ετών σε παιδιά με αρνητική mantoux. Εάν ο εμβολιασμός δεν έχει πραγματοποιηθεί στην παιδική ηλικία, μπορεί να εφαρμοστεί σε οποιαδήποτε ηλικία, εφόσον έχει προηγηθεί αρνητική φυματιναντίδραση mantoux.

Ομάδες υψηλού κινδύνου

Οι ομάδες, στις οποίες ευνοείται η μετάδοση, είναι οι επαγγελματίες υγείας, οι οροθετικοί- HIV, καθώς και οι τρόφιμοι ιδρυμάτων, όπως των οίκων ευγηρίας, ψυχιατρείων, ξενώνων και οι στρατευμένοι. Παράγοντες, οι οποίοι ευνοούν τη μετάδοση, είναι ο μη έγκαιρος εντοπισμός των πασχόντων, ο συνωστισμός, οι κακές συνθήκες υγιεινής και η έλλειψη μέτρων προστασίας.

Ποια είναι τα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα

Σύφιλη: Εμφανίζεται σπανιότερα στις μέρες μας. Οι πληγές στα γεννητικά όργανα είναι σαφώς περιγεγραμμένες, ανώδυνες και συνήθως επουλώνονται πλήρως. Πληγές μπορούν να εμφανιστούν και στον τράχηλο της μήτρας, στο στόμα, στο περίνεο, στον πρωκτό και στον μαστό. Θεραπεύεται πλήρως.

Βλεννόρροια: Προσβάλλει τον βλεννογόνο της ουρήθρας και οφείλεται στο γονόκοκκο (*Nisseria*). Στους άνδρες χαρακτηρίζεται από παχύρρευστη έκκριση από το στόμιο της ουρήθρας. Στη γυναίκα δεν προκαλεί έκδηλα συμπτώματα.

Μη γονοκοκκική ουρηθρίτιδα: Άτυπη ουρηθρίτιδα - λευκόρροια με συμπτώματα παρόμοια της βλεννόρροιας.

Οξυτενή κονδυλώματα: Οφείλονται στον ιό των ανθρώπινων θηλωμάτων (HPV). Η βλάβη είναι ένα είδος θηλώματος (κρεατοελιάς) που εμφανίζεται τόσο στα γεννητικά όργανα όσο και στο στόμα ή στην περιπρωκτική περιοχή. Οι τύποι του HPV είναι πάρα πολλοί. Η μόλυνση είναι πολύ συχνή στις γυναίκες 18 - 25 ετών και στην πλειονότητα θα παραμείνει λανθάνουσα ή με ελαφρές αλλοιώσεις για λίγα χρόνια και μετά θα υποχωρήσει. Μπορεί να μεταδοθούν με άμεση ή έμμεση επαφή και με αυτομόλυνση.

Έρπης γεννητικών οργάνων: Ο HSV διακρίνεται σε δύο τύπους: I & II. Ανεξάρτητα από το εάν η ερπητική λοίμωξη οφείλεται στον ιό HSV -I ή στον ιό HSV -II, η κλινική εικόνα είναι περίπου ίδια. Αποτελεί την πιο συχνή αιτία ελκώσεων των γεννητικών οργάνων στις μέρες μας. Οφείλεται στον ιό τύπου - II και η κλινική εκδήλωση της μόλυνσης αρχίζει με αίσθημα γαργαλισμού, που ακολουθείται συχνά από πόνο.

Μολυσματική τέρμινθος: Οφείλεται σε ιό της ομάδας Ροxνίριος και χαρακτηρίζεται από πολλαπλά, λεία ομφαλωτά επάρματα (βλατίδες), που έχουν το χρώμα του δέρματος. Ο αυτοενοφθαλμισμός είναι συνήθης. Αν αφηθεί χωρίς θεραπεία, η ασθένεια μπορεί να επιμείνει και να προκληθούν μεγάλες βλάβες.

AIDS: Η λοίμωξη οφείλεται στον ιό HIV (Human Immunodeficiency Virus), που από πλευράς μολυσματικών νοσημάτων αποτελεί το σημαντικότερο πρόβλημα της εποχής μας. Ο ιός HIV προσβάλλει τους μηχανισμούς άμυνας του οργανισμού με επιπτώσεις σε όλα τα όργανα και τα συστήματα. Η νόσος προχωρεί με γοργούς ρυθμούς παρά τις θεραπευτικές παρεμβάσεις, γι' αυτό απαιτείται ενημέρωση, συστηματική προφύλαξη αλλά και επαγρύπνηση. Το προφυλακτικό είναι απλή και αποτελεσματική μέθοδος αποφυγής μετάδοσης της νόσου.

Ηπατίτιδα - Β: Μεταδίδεται από το αίμα και από τα βιολογικά υγρά του σώματος.

Ψώρα: Είναι σπάνια νόσος, οφείλεται σε ένα πολύ μικρό άκαρι (το *scarcortes scabiei*). Η κύρια ενόχληση είναι η νυκτερινή φαγούρα σε

όλο το σώμα και κυρίως στις μασχάλες, στα γεννητικά όργανα, στους γλουτούς, στους μαστούς κ.λπ. Οι τυπικές κλινικές εκδηλώσεις περιλαμβάνουν κόκκινα, οιδηματώδη επάρματα (βλατίδες) στο δέρμα μεταξύ των δακτύλων, στους αγκώνες, στους γλουτούς, στο πέος και στο δέρμα των όρχεων. Συχνά συνυπάρχει με άλλα ΣΜΝ, αλλά μπορεί να μεταδοθεί μεταξύ των μελών μιας οικογένειας χωρίς σεξουαλική επαφή. Χρειάζεται απαραίτητα θεραπεία γιατί είναι εξαιρετικά μεταδοτικό.

Φθειρίαση εφηβαίου: Οφείλεται στη φθείρα (ψείρα) του εφηβαίου. Μεταδίδεται κατά τη σεξουαλική επαφή αλλά και έμμεσα από τα ρούχα. Παρουσιάζεται έντονος κνησμός και μικρές φυσαλίδες ή επάρματα που μπορεί να αιμοραγούν.

Μαλακό έλκος και Αφροδίσιο ή βουβωνικό κοκκίωμα: Τα τελευταία δύο νοσήματα είναι σπανιότατα και μεταδίδονται με τη σεξουαλική επαφή.

Η ενημέρωση των ζευγαριών είναι υψίστης σημασίας, διότι τα τρία ΣΜΝ, δηλαδή AIDS, HPV (κονδυλώματα) και HSV (έρπης) έχουν προσλάβει διαστάσεις επιδημίας. Η χρήση προφυλακτικού και η αποφυγή πολλαπλών σεξουαλικών συντρόφων σε εφήμερες σχέσεις, ιδιαίτερα με άτομα αμφισεξουαλικά, που κάνουν χρήση ναρκωτικών, θα περιορίσει την εξάπλωση αυτών των νοσημάτων.



βήματα για πιο ασφαλή χρήση

Ξέρεις ήδη ότι η ενέσιμη χρήση είναι επικίνδυνη!

Αν δεν μπορείς όμως να την αποφύξεις, σου προτείνω 8 απλά αλλά σημαντικά βήματα που μπορούν να σε σώσουν από μόνιμους ή προσωρινούς μπελάδες για την υγεία σου και την υγεία άλλων!!!



1

Βρες το χώρο σου



Διάλεξε ένα ήσυχο μέρος και πάρε όσο χρόνο χρειάζεσαι για να προετοιμαστείς. Πλύνε καλά τα χέρια σου!



Προσπάθησε να αποφύγεις μέρη με προφανείς εστίες μόλυνσης, περάσματα και χώρους που παίζουν παιδιά.

2

Απολύμανε το σημείο χρήσης



Είναι καλό να χρησιμοποιείς αποστειρωμένες γάζες εμποτισμένες με οινόπνευμα που μπορείς εύκολα να βρεις σε ένα φαρμακείο.



Μην κάνεις χρήση αν δεν καθαρίσεις πρώτα καλά το σημείο που πρόκειται να κάνεις ένεση, έστω με σαπούνι και νερό.

3

Χρησιμοποίησε εμφιαλωμένο νερό



Να έχεις πάντα καθαρό νερό όταν διαλύεις τη δόση σου, κατά προτίμηση εμφιαλωμένο.



Απόφυγε το νερό της βρύσης και ιδίως από δημόσιες τουαλέτες γιατί μπορεί να είναι βρώμικο και ανθυγιεινό. Αν δεν έχεις άλλη επιλογή, άσε τη βρύση να τρέξει αρκετά και αν μπορείς, βράσε το νερό για δύο λεπτά.

4

Λίγη C
είναι αρκετή



Όταν διαλύεις τη δόση σου, χρησιμοποίησε ελάχιστη ποσότητα βιταμίνης C. Αν χρησιμοποιήσεις περισσότερη, θα κάνει τη δόση πολύ όξινη.

Απόφυγε το φρέσκο ή παρασκευασμένο χυμό λεμονιού. Είναι γεμάτος βακτηρίδια, ίνες και συντηρητικά.

5

Φίλτρε τη δόση
σου με προσοχή



Αν το διάλυμα έχει κατακάθι, φίλτρε το με το φίλτρο ενός καινούριου τσιγάρου. Αν δεν έχεις, προσπάθησε να πάρεις την πρωίνη από την επιφάνεια.

Μην χρησιμοποιείς φίλτρα από γόπες γιατί μπορεί να μολυνθείς. Μην χρησιμοποιείς βαμβάκι ή υφάσματα, γιατί έχουν ίνες που μπορεί να μπουν στις φλέβες σου.

6

Διάλεξε διαφορετικό
σημείο κάθε φορά



Προσπάθησε να βρεις φλέβες στα χέρια ή στα πόδια σου.

Μην κάνεις ένεση στο λαιμό, στους μύες ή στις φλέβες κοντά στους λεμφικούς αδένες για να αποφύγεις φλεγμονές και αποστήματα.

Αν μολυνθείς, πήγαινε αμέσως στον πλησιέστερο υγειονομικό σταθμό ή σε ένα γιατρό.

7

Χρησιμοποίησε τα δικά σου σύνεργα Ζήτη από τον Σταθμό του ΟΚΑΝΑ το δικό σου ΚΙΤ



- Αν κάνεις χρήση μαζί με άλλους, χώρισε τη δόση σου από την αρχή και προετοίμασέ την με δικά σου σύνεργα. Φρόντισε να έχεις πάντα καινούρια σύριγγα και βελόνα μαζί σου. Αν δεν έχεις καινούρια, χρησιμοποίησε την παλιά, αφού τη βράσεις ή την απολυμάνεις με χλωρίνη. Ύστερα από κάθε χρήση, καθαρίζε τα σύνεργά σου με γάζες εμποτισμένες με οινόπνευμα.
- Μην ενώνεις τις σύριγγες ή τις βελόνες. Ποτέ μη χρησιμοποιείς τη βελόνα ή τη σύριγγα άλλου και ποτέ μη δανείζεις τη δική σου.

Ποτέ μη χρησιμοποιείς παλιά και σκουριασμένα κουτιά από το δρόμο ή το κουτάλι άλλου.

8

Καθάρισε το χώρο φεύγοντας



- Βάλε τις χρησιμοποιημένες βελόνες και σύριγγες σε άδειο κουτί από γάλα ή σε ένα ειδικό δοχείο.
- Μην αφήνεις ποτέ χρησιμοποιημένες βελόνες ή σύριγγες πεταμένες τριγύρω.

ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΑΜΕΣΗΣ ΠΡΟΣΒΑΣΗΣ-ΒΟΗΘΕΙΑΣ ΠΟΛΥΙΑΤΡΕΙΑ - ΚΙΝΗΤΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ΤΗΛΕΦΩΝΙΚΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ

• ΟΚΑΝΑ - ΜΑΒΥ

(Πολυιατρείο – Ιολογικός έλεγχος ηπατίτιδας και AIDS)

Γ΄ Σεπτεμβρίου 21, τηλ.: 210 5224202

• ΟΚΑΝΑ - ΣΤΑΘΜΟΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΕΞΑΡΤΗΜΕΝΩΝ ΑΤΟΜΩΝ

(Υπηρεσία Ψυχοκοινωνικής υποστήριξης – Υπηρεσία streetwork)

Καποδιστρίου 46, τηλ.: 210 5202799-899

• ΟΚΑΝΑ - Τηλεφωνική Γραμμή SOS 1031

(Δευτέρα έως Παρασκευή από 08.00 έως 16.00)

• ΟΚΑΝΑ – Εποπτευόμενος Σταθμός «ΟΔΥΣΣΕΑΣ»

Γ΄ Σεπτεμβρίου 21, τηλ.: 210 5224202 (εσωτερικό 5)

(Δευτέρα έως Παρασκευή από 08.00 έως 16.00)

• ΚΕΘΕΑ – ΕΞΕΛΙΞΙΣ

(Μονάδα Άμεσης Πρόσβασης Off-Club)

Εμμ. Μπενάκη 84, Αθήνα, τηλ.: 210 3301157-9

• ΚΕΕΛΠΝΟ

Τηλ.: 210 7222222

Κινητές Μονάδες στο κέντρο της Αθήνας:

Καθημερινά: 17.00 - 22.00 (Ομόνοια)

Σάββατο: 10.00 - 15.00 και 17.00 - 22.00 (Ομόνοια)

Κυριακή: 17.00 - 22.00 (Ομόνοια)

τηλ. γραμμή για HIV-AIDS: 210 7222222 (όλο το 24ωρο)

• PRAKSIS

(Ιατροφαρμακευτική Περίθαλψη - Ψυχοκοινωνική Υποστήριξη - Νομικές Συμβουλές)

Παιωνίου 5, πλ. Βικτωρίας, τηλ. 210 8213704

τηλ. γραμμή SOS για Ηπατίτιδα και AIDS: 800111600 (όλο το 24ωρο)

• ΓΙΑΤΡΟΙ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ - Κινητή Μονάδα:

Πλατεία Ομόνοιας, τηλ.: 210 3213150

(κάθε Τρίτη & Πέμπτη, 21.30 έως 23.30)