

Coronavirus (COVID-19)

Conseils et mesures préventives destinés aux personnes utilisatrices de drogues et aux personnes en situation d'itinérance



Lave bien tes mains

- Lave régulièrement tes mains à l'eau tiède, avec du savon et pendant au moins 20 secondes.
- Si tu fréquentes des ressources, lave tes mains dès ton arrivée et à ton départ.
- Si tu n'as pas d'eau et de savon, utilise un désinfectant à base d'alcool (ex. : Purell).



Lorsque tu tousses ou éternues

- Si tu utilises un mouchoir en papier, jette-le dès que possible et lave ensuite tes mains.
- Si tu n'as pas de mouchoir, couvre ta bouche et ton nez avec ton bras (tousse ou éternue dans le coude).

Si tu consommes

- Ne partage pas ton matériel de consommation (cigarettes, pailles, pipes, seringues, bouteilles, etc.).
- Prépare ta drogue toi-même et assure-toi de ne pas manipuler ou toucher la drogue ou le matériel d'autres personnes.
- Si tu t'injectes, essaie de le faire toi-même – si tu as besoin d'aide, n'aie pas de contact direct avec la personne et tente de rester à distance d'au moins deux mètres l'un de l'autre.
- Place le matériel utilisé dans des contenants de récupération prévus à cet effet.
- Si c'est possible, prévois du matériel de consommation et de la médication (ex. : naloxone, méthadone, Suboxone, médicament pour autre problème de santé) pour une plus longue période.
- Limite ta consommation afin d'éviter une surdose et un manque de soutien (les services de santé seront surchargés).
- Mets les conditions en place afin d'éviter d'être en sevrage si la substance que tu consommes n'est plus disponible.

Si tu es en traitement pour une dépendance aux opioïdes

- Il se pourrait que tu puisses recevoir plus de doses non supervisées pour un isolement volontaire – vérifie cette possibilité auprès de ton médecin ou pharmacien.
- Vois avec ton équipe si elle doit diminuer la fréquence de tes rendez-vous.

Autres recommandations

- Évite les regroupements de personnes, reste à au moins deux mètres des autres.
- N'aie pas de contact direct avec les autres (ex : poignées de main, câlins).
- Ne touche pas tes yeux, ton nez et ta bouche avec tes mains.
- Prends ta médication telle que prescrite.
- Si tu as un animal, lave tes mains avant et après l'avoir touché.

Si tu as des symptômes similaires au rhume ou à la grippe (toux, fièvre, difficultés respiratoires) ou que tu reviens de voyage

- Si tu as un logement et vis avec d'autres personnes, isole-toi dans une pièce, fermée si possible, et n'aie pas de contacts avec ces personnes – désinfecte régulièrement les surfaces et les objets avec lesquels tu as des contacts.
- Si tu n'as pas de logement, protège les autres en évitant les contacts et en suivant les recommandations indiquées ci-haut.
- Appelle au 1 877 644-4545 pour qu'une infirmière ou un infirmier évalue ta situation et te donne des consignes.

Les personnes qui ont un système immunitaire affaibli sont plus à risque de contracter la COVID-19. Aide-les à rester en santé en protégeant ta propre santé.