



Consideracions complementàries quant a la protecció davant de la infecció per la COVID-19 per a persones usuàries de drogues ⁱ

Des de la Sub-direcció General de Drogodependències s'han recollit i adaptat una sèrie de recomanacions complementàries adreçades a persones que usen drogues durant la crisi de la COVID-19.

Més enllà de transmetre a tota la població que s'han d'atendre les recomanacions de protecció general emeses des del Departament de Salut, **convé que es prioritzi el missatge preventiu i estar alerta davant** l'aparició de símptomes (febre, tos o sensació de falta d'aire) **en les persones usuàries que:**

- es troben en situació d'exclusió social o sense llar i, per tant, estan més exposats a infectar-se perquè no es poden protegir degudament i tenen més dificultat d'accedir a altres recursos de salut en cas de necessitat. Penseu que per a la gran majoria el servei de reducció de danys o el CAS és l'únic servei de salut amb el qual estan en contacte.
- tenen afeccions respiratòries o antecedents de malaltia pulmonar, com la malaltia pulmonar obstructiva crònica (MPOC), relacionada amb una història de tabaquisme o ús perllongat de cànnabis i, per tant, poden estar en risc de complicacions greus si s'infecten amb la COVID-19.
- tenen el sistema immunitari afectat o altres malalties cròniques, com malalties cardiovasculars, diabetis, VIH, hepatitis o càncer, i poden ser més susceptibles a la COVID-19 i la malaltia pot tenir una evolució pitjor.

En aquest sentit, igualment es recomana que extremin **les precaucions i les mesures de protecció** davant de la possible infecció:

- Les persones que fumen o consumeixen cigarretes electròniques, ja que poden tenir reduïda la capacitat de resposta davant de la infecció.
- Les persones que utilitzen opiacis en dosis altes o que tenen trastorns relacionats amb els opiacis, atès que la disminució de la capacitat pulmonar ocasionada per la COVID-19 les podria posar en situació de risc de patir complicacions i una sobredosi.
- Les persones amb una història d'ús de metamfetamina i/o cocaïna atès que constreixen els vasos sanguinis i aquesta és una de les propietats que contribueix al dany pulmonar i a la hipertensió pulmonar en persones que les prenen.

La COVID-19 es transmet:

- De persona a persona per via respiratòria a través de les gotes respiratòries,
- En tocar amb les mans superfícies contaminades i després tocar-se la boca, el nas o els ulls.

Les persones amb el sistema immunitari dèbil o amb patologia crònica o majors de 65 anys tenen una evolució més greu amb la infecció per la COVID-19.

Primer de tot, **RECORDEU A LES PERSONES USUÀRIES:**

1. Que s'està fent el possible per mantenir els dispositius de reducció de danys oberts durant la crisi però, que si l'emergència sanitària s'agreuja, pot ser que alguns centres vegin el seu funcionament alterat (reducció d'horaris, de professionals, tancament...) i, per tant, informeu dels dispositius alternatius que hi ha a la ciutat per si els pot necessitar. Digueu-los i promoueu que s'abasteixin de material de consum (injectat, esnifat i fumats) i de naloxones per un mínim de dues setmanes. Això permet reduir el nombre de contactes en la situació actual.

Cal tenir present que abastir-se del nombre suficient de xeringues segons les necessitats és primordial. Cal abastir-los de contenidors.

Si es troben en un moment que no tenen xeringues poden:

- Aprofitar l'oportunitat per **canviar de via** de consum: Poden provar la via esnifada, fumada, oral o una altra.
- **Reutilitzar el propi material**, només un cop s'hagi netejat i desinfectat. Ensenyeu-los com es fa. Vegeu el vídeo: [Com netejar una xeringa](#) (en anglès): cal omplir la xeringa fins a dalt amb aigua una vegada, després amb lleixiu una altra i amb aigua dues més.

Les persones en tractament amb metadona o altres opiacis (per exemple amb suboxone) poden consultar al seu centre si poden OBTENIR TAKE-HOME, i endarrerir les cites i anàlisis d'orina durant uns dies per tal de reduir al màxim les sortides al carrer.

2. **Que pot ser difícil obtenir drogues** (canvis en el mercat, manca de proveïdors, dificultat de desplaçament ...) i que es pot tenir una síndrome d'abstinència més fàcilment i que els cal organitzar-se.

Que si es troben en aquesta situació, potser és un bon moment per reduir-ne el consum o demanar-ne un tractament al CAS.

3. Que el confinament general, o perquè tinguin símptomes, pot fer que els sigui més difícil obtenir medicació, menjar, begudes...Cal informar-los perquè siguin previsors i s'abasteixin per un mínim de dues setmanes.
4. És possible que els símptomes de la infecció pel coronavirus SARS-Cov-2 es confonguin amb els de la síndrome d'abstinència, en cas de dubte cal descartar la infecció respiratòria.
5. El risc de transmissió del coronavirus és més elevat si es comparteixen els estris per esnifar o inhalar.

En entrar al centre de reducció de danys o CAS, caldria que es rentessin bé les mans (es pot tenir un ampolla de solució hidroalcohòlica -60-70º alcohol- a l'entrada) i estiguessin el temps imprescindible dins del servei. Encoratgeu-los que es rentin regularment les mans mentre són a dins.

PER EVITAR-NE ELS CONTAGIS

- **NO PODEN COMPARTIR:** cigarretes de fumar tabac o cànnabis, pipes, vaporitzadors, tubs nasals, xeringues i parafernàlia per a la injecció: cassoletes, filtres, aigua esterilitzada, tovalloletes d'alcohol, etc. ni tampoc llaunes o gots amb alcohol (cervesa, vi...).
- Durant aquesta pandèmia, que cadascú compri i prepari la seva pròpia droga, que no toquin la droga ni els estris d'uns i altres i si ho acaben fent que qui en fa la preparació per a la resta renti bé l'embolcall de la droga i després les seves mans.

→ Si el consum es fa per **VIA ESNIFADA:**

La COVID-19 es transmet a través de les gotes respiratòries i per contacte amb superfícies contaminades, per tant, és molt important anar amb cura quan es consumeixen drogues per via esnifada:

- S'han de rentar les mans amb aigua i sabó, cada vegada abans de manipular, preparar i consumir drogues.
- Cal netejar bé les superfícies on es posarà la substància, amb un drap amb aigua i sabó o tovalloletes d'alcohol. Això és especialment important quan són superfícies que toquen molta gent, com pantalles de mòbils, banys públics, etc.
- Cal evitar fer servir bitllets per fer tubs. Cadascú ha de fer servir el seu propi rul-lo.
- S'ha d'esmicolar al màxim la substància en pols per ajudar a reduir el risc de lesionar les mucoses i, per tant, reduir la possibilitat de transmissió de malalties.
- Després d'esnifar, cal fer rentats nasals amb aigua.
- *I no, la cocaïna no mata el coronavirus.*

→ Si **ES FUMA:**

Fumar heroïna, cocaïna, metamfetamina, marihuana o tabac pot afectar la salut respiratòria i, per tant, fer que les persones que fumen siguin més vulnerables davant de la COVID-19.

Cal prendre les mesures següents:

- Rentar-se les mans amb aigua i sabó, cada vegada abans de manipular, preparar i consumir drogues.
- Evitar cremades, beure aigua i hidratar-se els llavis per evitar lesions.
- Que no comparteixin pipes, paper de plata i tubs. Si han de reutilitzar els seus propis estris cal que els netegin bé amb aigua i alcohol.

→ Si el consum es fa per **VIA INJECTADA**

- Insistiu que no consumeixin en solitari però al mateix temps guardin la distància de seguretat (dos metres).
- Si tot i així estan sols, que truquin a algú que estigui a prop i que li digui que estigui al telèfon mentre s'injecta perquè pugui avisar al 061 per si passés res.
- Si han estat amb més gent, mantenint la distància, que es preparin ells mateixos les seves dosis, i s'assegurin de no manipular ni tocar el material d'altres persones, ni deixar que els altres toquin les seves. Que no comparteixin tampoc la dosi.
- Rentar-se bé les mans amb aigua i sabó (40-60 segons) abans i després de preparar i prendre la droga.

- Que netegin bé la superfície on es prepararan la droga amb alcohol (poden fer servir les tovallolletes d'alcohol), aigua oxigenada o aigua i sabó.
 - En comprar la droga, cal extremar les mesures d'higiene; netejar els paquets o embolcalls amb tovallolletes d'alcohol.
 - Que evitin introduir al cos embolcalls amb drogues (boca, vagina o anus). Si tot i així es fa o pensen que s'ha pogut fer (traficant...), que netegin bé abans de tot els embolcalls amb alcohol de 70º com a mínim.
 - Que es netegin bé les mans amb aigua i sabó o solució hidroalcohòlica, cada vegada que s'estigui en contacte amb altres persones, després de manipular diners. I que facin servir tovallolletes de paper d'un sol ús o tovalloles netes per assecar-se les mans.
 - I com sempre, que no comparteixin el material. Per a cada consum cal sempre disposar de tot el material nou (xeringa, cassoleta, filtre, aigua bidestil·lada, tovallolletes d'alcohol).
 - Que evitin espais molt concorreguts: en cas d'anar al centre de reducció de danys, si cal fer cua per accedir-hi, cal respectar la distància de seguretat d'almenys dos metres.
 - Minimitzar el contacte físic; en les relacions sexuals cal evitar els petons i intentar garantir l'ús del condó. Si l'altra persona té uns símptomes compatibles amb la infecció no s'hi ha de tenir relacions sexuals fins que s'hagi descartat la infecció o s'hagi curat.
 - Si es tenen símptomes o es creu que està malalt/a, primer cal trucar al 061 i evitar anar als centres de reducció de danys perquè no es contagiïn altres persones. Si malgrat tot, s'hi ha d'anar, cal avisar perquè prenguin les mesures de seguretat corresponents.
- Lliureu a les persones usuàries el **material de prevenció de la infecció**: Solució o gel hidroalcohòlic d'uns 60-70º o tovallolletes amb alcohol, sabó, i ensenyeu-los a rentar-se bé les mans. Les persones sense llar haurien de ser prioritàries a l'hora de la distribució. [Vegeu: Pòster de rentar-se amb sabó i aigua i pòster de rentar-se amb solució hidroalcohòlica](#)
- Si hi ha individus que venen a buscar material de consum d'altres que estan aïllats (per sospita o infecció) a casa, cal:
- Que agafin tot el material que necessitin i contenidors per deixar les xeringues.
 - Que evitin el contacte directe amb la persona (deixin el material a la porta...) i en tot cas que es posin mascareta i guardin la distància de seguretat.
 - Que no retornin el material usat per la persona aïllada, sinó que aquesta el vagi posant en contenidors situats en un lloc segur, fins que pugui retornar-lo per si mateix.

PER ACTUAR I/O PREVENIR UNA SOBREDOSI

1. Cal intensificar l'oferta de kits de naloxona a persones consumidores de drogues que ara poden estar consumint en els seus espais privats, més que mai, i recordar-los la importància de no consumir soles, provar una dosi menor quan hi ha canvis en el proveïment o canvis de via d'administració cap a la injectada.
2. Els serveis d'emergència poden saturar-se aquests dies, cal proveir les persones de més naloxones del que és habitual. Que les deixin en un lloc visible perquè si hi ha algú que l'acompanyi, les puguin trobar i utilitzar.
3. D'altra banda, sembla que la venda de droga ha disminuït, per tant les persones consumidores poden intentar pal·liar els símptomes de la síndrome d'abstinència amb altres substàncies depressores com les benzodiazepines, alcohol, metadona, etc. Cal emfatitzar, doncs, la importància

d'evitar aquestes combinacions i facilitar l'entrada en tractament en la mesura del que sigui possible.

4. Una de les recomanacions per evitar el moviment de persones als centres de tractament és ampliar o estendre el take-home, en aquests casos caldria que també se'ls donés naloxona i se'ls expliqués com utilitzar-la als familiars o persones amb les que conviu.
5. Si bé ara pot haver-hi una davallada dels consums, és de preveure que quan torni a haver disponibilitat de substàncies, algunes persones tornaran a consumir després d'un període d'abstinència i, per tant, ens podem trobar amb un augment de les sobredosi. Cal, doncs, insistir en el consell i formació individual, així com fer entrega de naloxona, tant als usuaris com als familiars.
6. Per acabar, cal tenir present que en cas que una persona tingui una infecció respiratòria, si pateix una sobredosi, pot ser més difícil de revertir-la. Per tant, cal extremar les mesures de prevenció de les sobredosis en persones amb infecció respiratòria.

RECORDEU-LOS LES MESURES BÀSIQUES HABITUALS A TOTHOM:

- S'han de netejar les mans regularment, sobretot quan ha estat en contacte amb superfícies del carrer, transport públic o espais públics, per tant sempre en arribar a casa. Però també després d'anar al lavabo, abans de menjar o beure o quan ha esternutat o tossit o mocar-se el nas.
- La manera més efectiva de rentar-se les mans és amb aigua i sabó durant 40-60 segons, si no, fer-ho amb una solució hidroalcohòlica 60-70° durant 30 segons.
- Cal evitar tocar-se la el nas, ulls i boca amb les mans abans de rentar-se-les.
- S'ha de cobrir la boca i el nas en cas d'esternuts o tos amb mocador de paper d'un sol ús i després rentar-se les mans. Si no en té, que es cobreixi la boca i el nas amb la cara interna del colze o avantbraç.
- S'ha de mantenir la distància de seguretat de dos metres (per tant, ni donar-se la mà, ni abraçades, ni petons tampoc) però sobretot no sortir de casa i evitar també les trobades amb familiars i amics.
- En la mesura del que sigui possible cal evitar anar en aquests moments a urgències o al centre d'atenció primària, com s'aconsella a la població en general, que truquin abans al 061 o si tenen una urgència al 112.

ⁱ Aquestes recomanacions són una adaptació a partir de les recomanacions publicades per:

INPUD és una organització global basada en iguals que busca promoure la salut i defensar els drets de les persones usuàries de drogues. INPUD exposa i desafia l'estigma, la discriminació i la criminalització de les persones que usen drogues i el seu impacte en la salut i els drets de la comunitat que consumeix drogues. [Web](#), [TW](#), [FB](#)

Metzineres és un recurs comunitari per a dones que sobreviuen a la violència de diferents tipus; està ubicat a Barcelona, però amb gran activitat a les xarxes socials, des d'on fan difusió de missatges de reducció de danys per a les persones que usen drogues. [Web](#), [IG](#), [TW](#), [FB](#)

Harm Reduction Coalition, organització dels Estats Units dedicada a l'activisme i la divulgació de la reducció de danys en l'ús de drogues. [Web](#), [IG](#), [TW](#), [FB](#)

NIDA. [COVID-19: Potential Implications for Individuals with Substance Use Disorders](#) - 2020, March 17

ISAM. [ISAM Webinar Series on COVID-19 and SUD: A Global Perspective on Challenges and Solution](#). 23 March 2020.

Yale Program on Addiction Medicine and Division of Substance Abuse. [Guidance for People Who Use Substances on COVID-19 \(Novel Coronavirus\)](#).

Correlation network. [COVID-19 Resource Centre](#)

UNAIDS. [What People Living with HIV Need to Know about HIV and COVID-19](#). March, 19th 2020

NIDA (Nora's blog). [COVID-19: Potential Implications for Individuals with Substance Use Disorders](#)

Scottish drug Forum. [Guidance on contingency planning for people who use drugs and COVID-19](#)

Crew. Coronavirus. General Hygiene Harm Reduction Tips. <https://www.crew.scot/coronavirus-general-hygiene-tips/>

Welsh Government. [Coronavirus \(COVID-19\): guidance for substance misuse and homelessness services \(version 1\)](#).

Arild Knutsen. [An Open Letter on Covid-19 and People Who Use Drugs](#)

Canadian Drug Policy Coalition. [COVID-19 Harm Reduction Resources](#)

Correlation Network. [Harm Reduction Must Go On](#)

EMCDDA. [COVID-19 and people who use drugs](#)

ECDC. [Considerations relating to social distancing measures in response to COVID-19 – second update](#).