



# Dette må du tenke på i forbindelse med korona-utbruddet

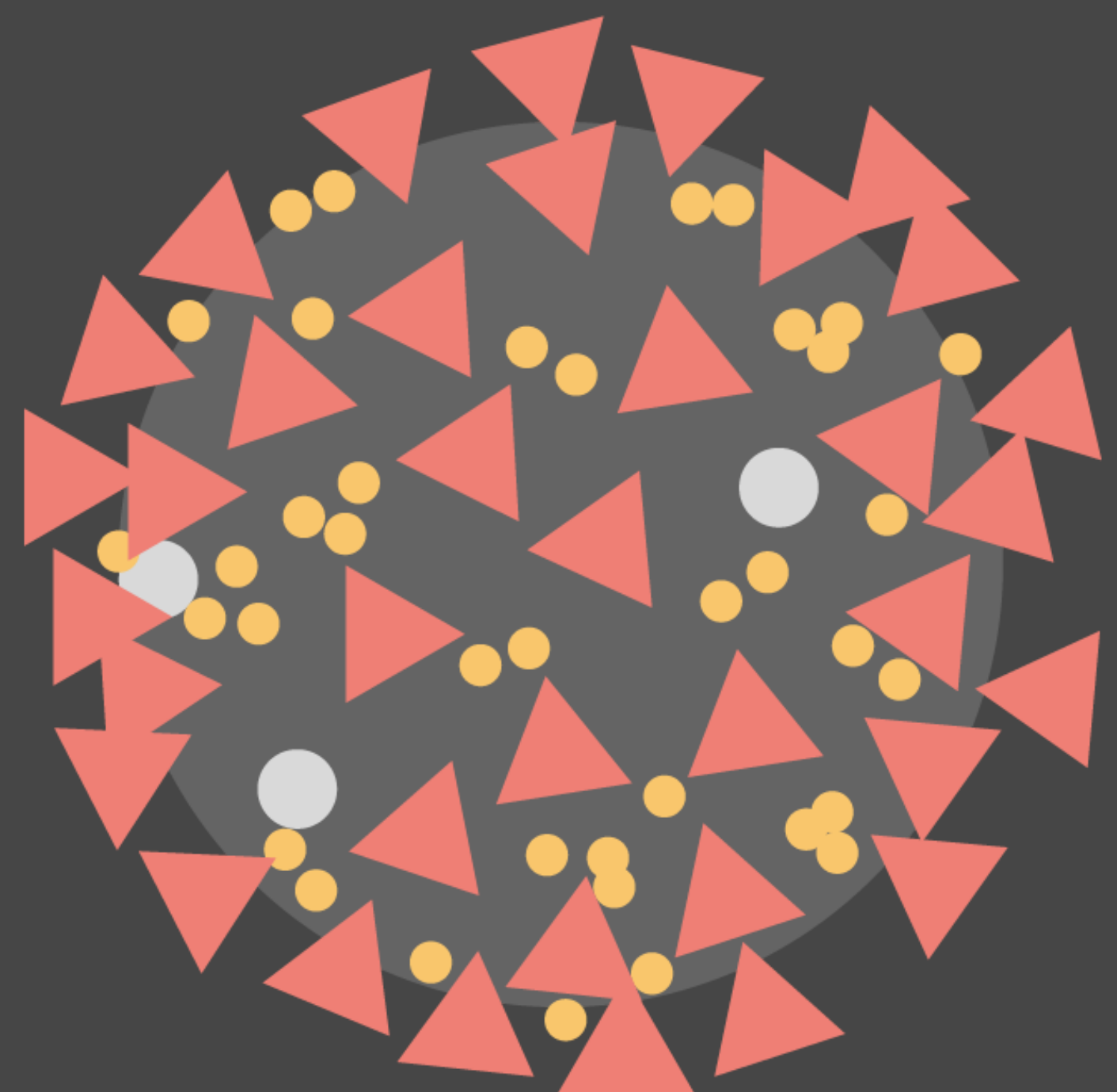
Koronaviruset sprer seg nå i Norge. De fleste personer vil få milde, forkjøleelsesliknende symptomer, men noen vil kunne utvikle alvorlig koronasykdom. Dette gjelder spesielt eldre personer og personer med andre kroniske sykdommer. Myndighetene har igangsatt omfattende tiltak for å begrense spredning av smitte og dermed beskytte de som har forhøyet risiko for alvorlig koronasykdom. Koronaviruset smitter direkte via host og nys og indirekte via hender og det som hendene berører. Det er viktig å følge regler om hygiene og avstand til andre for både å beskytte deg selv og andre mot smitte og sykdom. Overhold karantenebestemmelser dersom du blir pålagt dette.

I en tid hvor mange er syke eller i karantene for ikke å smitte andre, vil det bli reduksjon i tilbudene i kommune, bydel og sykehus. Stengte grenser mot Europa vil i tillegg redusere tilgjengelighet av rusmidler og føre til andre selgere enn du er vant til. Både stress, sykdom og uvante rusmidler vil kunne øke overdosefare. Vær oppmerksom på overdosefare og sykdom hos deg selv og kameratene dine! Hjelp og støtt hverandre. Ring rundt og hør hvordan det går med venner og kjente. Meld fra hvis du er bekymret for noen.

## Finn mer informasjon:

Senter for rus- og avhengighetsforskning (SERAF) har publisert en lengre artikkel med råd og tiltak rettet mot sårbare grupper med ruslidelser i forbindelse med korona-utbruddet. Du finner den ved å skrive inn denne lenka:  
<http://kortlink.no/61N>

Arild Knutsen i Foreningen for human narkotikapolitikk har kommet med gode råd, som ble gjengitt av rusfeltet.no. Dem finner du her:  
<http://kortlink.no/vvpG>



# 10 ting du kan gjøre for å ta vare på deg selv og kameraten din:



## Hygiene

Vær nøye med å vaske hender, og host og nys i albukroken.



## Unngå håndhilsing og klemming. Hold avstand.

Hold avstand på minst en meter til andre personer i den grad det lar seg gjøre.



## Redusert tilgang på rusmidler

Med stengte grenser gjennom Europa forsvinner tilgangen på illegale rusmidler. Klarer du å trappe ned på egenhånd, så er nå tiden for å gjøre det.



## Oppstart substitusjonsbehandling

Du kan søke om behandling med buprenorfin (Subutex) uten henvisning på LASSO-klinikken ved Dalsbergstien Hus. Ring 23427629 for å avtale tidspunkt.

LAR

## Dersom du er i LAR:

Forhør deg med behandleren din om det er planlagt endringer i utleveringssteder og tider og hvilken tilrettelegging du kan få dersom du skulle bli syk.



## Faren for overdose øker

Del dosen i fire og ta én og én dose om gangen, vent på effekt før du tar neste dose. Vurdér om du kan innta rusmiddelet på mindre risikable måter, eksempelvis gjennom munn eller via sniffing, unngå injeksjon.



## Ikke del utstyr

Det gjelder alt som kan deles. Gjør klar dosen og innta rusmiddelet selv. Det er med på å redusere smittefaren.



## Skaff deg Nalokson

Skaff deg Nalokson nesenspray mot overdose av opioider (slik som heroin). På stoppoverdoser.no finner du info om utleveringssteder.



## Vær oppmerksom og pass på hverandre!

Dette gjelder både med hensyn til overdoser og symptomer på luftveisinfeksjon slik som feber, hoste eller tungpustethet.



## Kontakt hjelpeapparatet

Hold kontakt med nettverk og tjenesteapparatet per telefon eller epost. Gi beskjed hvis du har behov for noen å prate med eller har behov for mat. Ved sykdom, kontakt din fastlege. Ved alvorlig sykdom ring legevakten på telefon 116 117. Ved livstruende sykdom eller skade ring 113.