

Moje pierwsze 48 godzin na wolności

...albo, jak nalokson ocalił mi życie



Stosowanie naloksonu po wyjściu z zakładu penitencyjnego lub innego miejsca dozoru

W ciągu pierwszych
48 godzin po
opuszczeniu więzienia
jesteś najbardziej
narażony na...

Przedawkowanie



Nalokson jest antidotum na PRZEDAWKOWANIE OPIOIDÓW

Dali mi nalokson
kiedy
wychodziłem...



Ale i tak już nigdy
nie wezmę...

NIGDY...

Nawet
RAZ!



2 godziny później...

Może tylko
RAZ...



Jeśli zdecydujesz się
na użycie, skorzystaj
z czystego sprzętu,
aby uniknąć WZW & HIV

Po przerwie w używaniu,
Twoja tolerancja na
HEROINĘ spada.
Taka sama dawka teraz,
jaką stosowałeś przed
przerwą, może doprowadzić
do przedawkowania

Równoczesne
stosowanie anty-
depresantów, np.
diazepamu, albo
alkoholu, zwiększa
ryzyko.



Zmniejsz ryzyko:
Zacznij od małej dawki.
Spróbuj zapalić zamiast
wstrzykiwać.

Objawy przedawkowania

- * Problemy oddechowe
- * Płytki/charczący oddech
- * Błada skóra i sine usta
- * Brak reakcji na dotyk i dźwięk
- * Zwężone źrenice



Jeśli zażyjesz w samotności,
nikt nie będzie mógł pomóc!

Nie trać czasu na to,
co nie jest skuteczne!

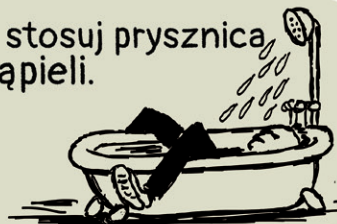
 Nie zadawaj bólu.



 Nie podawaj innych narkotyków, np. stymulantów



 Nie stosuj prysznicy ani kąpeli.



 Nie nakłaniaj do spacerowania



 Nie zostawiaj takiej osoby samej!



ZOSTAŃ Z NIĄ!

NIE ZASTANAWIAJ SIĘ
Działaj szybko, ratuj życie



Jeśli masz nalokson,
bądź gotowy aby go użyć
Nalokson Ratuje Życie

1. Potrząśnij nim,
wypowiedz jego imię

Hej,
Tomek!



2. Udrożnij drogi oddechowe
odchylając głowę
i odciągając podbródek



3. Patrz, słuchaj, uważnie
sprawdź czy oddycha



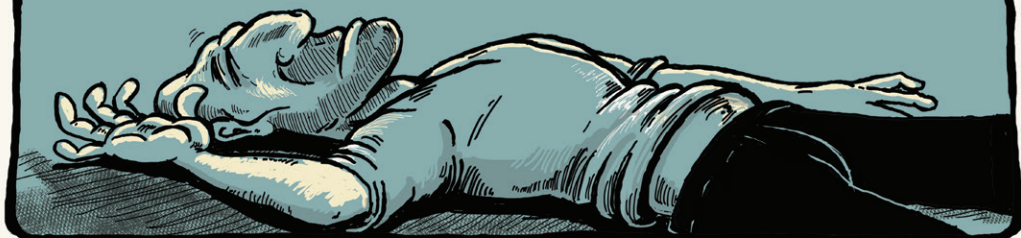
4. Jeśli się nie ocknie,
ale wciąż oddycha, ułóż
go w bezpiecznej
pozycji bocznej



Bezpieczna pozycja

Bezpieczna pozycja zapewnia drożność dróg oddechowych

1. Ułóż rękę, jakby chciał pomachać



2. Umieść drugą rękę w poprzek klatki piersiowej, opierając dłoń o policzek



3. Unieś kolano



4. Przytrzymaj rękę



5. Obróć i opuść kolano



Finalna pozycja

Jeśli jest nieprzytomny, ale WCIAŻ ODDYCHA...

1.

Przygotuj
nalokson



2. Chwyć strzykawkę
z naloksonem
jak pisak



3.

Wstrzyknij przez ubranie
w mięsień uda



4. Wstrzyknij jedną
dawkę, wyjmij igłę



5. Zadzwoń po karetkę



6. Zaczekaj 2-3 minuty. Jeśli
nie odzyskał, przytomności,
wstrzyknij kolejną dawkę



7. Powtarzaj kolejne dawki co
2-3 minuty, aż oprzytomnieje



Nie da się przedawkować naloksonu...
Powtarzanie dawek nie zaszkodzi!

Jeśli jest nieprzytomny **I NIE ODDYCHA...**

1. Zadzwoń po karetkę



2. Ucisk klatki piersiowej

Złóż dłonie na środku klatki piersiowej i naciśnij.

Powtórz
30
RAZY



3. Oddechy ratownicze

Ściśnij palcami jego nos i wdmuchaj powietrze do ust

Powtórz
2
RAZY



4. Wstrzyknij nalokson

Wstrzyknij
JEDNĄ DAWKĘ
naloksonu



Jeśli jest nieprzytomny **I NIE ODDYCHA**

5. Zastosuj 30
ucisków klatki piersiowej
oraz dwa oddechy

Powtórz **3 RAZY**



6. Wstrzyknij
kolejną dawkę naloksonu

Wstrzyknij
1 DAWKĘ naloksonu



7. Powtarzaj 5. i 6. aż odzyska przytomność

Kontynuuj
naprzemienne
uciski klatki
piersiowej
i oddechy
aż odzyska
przytomność



A następnie
wstrzyknij kolejną
dawkę naloksonu



Kiedy wróci do siebie,
może odczuwać objawy
zespołu odstawienia

Ale istnieje duże ryzyko
ponownego przedawkowania
ponieważ nalokson działa krótko



Dzięki naloksonowi
oraz umiejętności jego wykorzystania...



Moje pierwsze 48 godzin na wolności

Niniejsza broszura została przygotowana w ramach projektu współfinansowanego przez UE “Moje pierwsze 48 godzin na wolności” - kompleksowe podejście do interwencji przed i po zwolnieniu osób zażywających narkotyki w systemie wymiaru sprawiedliwości”, realizowanego przez University of Applied Sciences we Frankfurcie nad Menem .

“**Moje pierwsze 48 godzin na wolności**” ma na celu wyeliminowanie luk w ciągłości opieki nad osobami zażywającymi narkotyki w więzieniu i po zwolnieniu, poprzez wspieranie ratujących życie interwencji w zakresie zapobiegania przedawkowaniom i zmniejszania innych zagrożeń związanych z zażywaniem narkotyków oraz poprzez ustalenie ścieżki leczenia, która nie zostanie przerwana po zwolnieniu.

Broszura stanowi uzupełnienie “Wytyczne dotyczące stosowania naloksonu po zakończeniu odbywania kary pozbawienia wolności oraz w warunkach dozoru”, które zostały również wyprodukowane w ramach projektu i można je znaleźć pod adresem:

https://harmreduction.eu/My_first_48_hours_out_Naloxone-on-Release_Guidelines1.pdf

W celu uzyskania dodatkowych informacji, prosimy o kontakt z:

<https://harmreduction.eu/projects/my1st48h>

Heino Stöver, hstoever@fb4.fra-uas.de

Projekt: Michael Linnell, michael.linnell17@icloud.com



This project is co-funded by the European Union under the Justice Programme