

# COVID19



Beu aigua.  
Manten la hidratació.



No comparteixis gots, llaunes, cigarretes, porros, rulos, pipes o altra parafernàlia per al consum. Recull més PIX per si tanquen centres.



Netetja't les mans cada cop que entris en contacte amb altres persones, manipulis diners o drogues. No comparteixis tovallola, evita tocar-te la cara i posar-te els dits a la boca.



Sostén la dosificació del consum i procura comprar drogues per als dies que es planeja el confinament, per si proveïdorxs de confiança emmalalteixen o tanquen.



No comparteixis gots, llaunes, cigarretes, porros, rulos, pipes o altra parafernàlia per al consum. Recull més PIX per si tanquen centres.



Les sobredosis seran més difícils de revertir, no consumeixis sola, porta sempre naloxona.



Sostén la dosificació del consum i procura comprar drogues per als dies que es planeja el confinament, per si proveïdorxs de confiança emmalalteixen o tanquen.



Si canvies de proveïdor/a, recorda consumir a poc a poc el material desconegut. Evita la mescla de substàncies per a continuar amb el seu ús responsable i evitar efectes no desitjats.

# HARM REACTION



Evita posar l'envolcall de les teves drogues a boca, vagina o anus. Si ho fas neteja amb alcohol.



Prepara les teves drogues, assegura't de no manipular parafernàlia ni drogues d'altres persones i deixis que toquin les teves.



Si consumeixes per via intrapulmonar, el COVID-19 dificultarà la inhalació de fum, donat que afecta les vies respiratòries



Les ferides obertes augmenten els riscos: en cas d'esnifar, pica bé les teves drogues. Si fumes, procura evitar cremades i usa bàlsam labial.

# HARM REACTION



Si estas en tractament, demana a la teva metgessa si pots tenir "take home" dels teus fàrmacs i ometre cites.



Assegura't de tenir tots els medicaments, aliments i begudes necessàries per tal d'evitar possibles. símptomes d'abstinència.



Si creus que pots tenir COVID-19 no usis Ibuprofen.



Mentre dura el confinament recorda que els trasllats estan limitats a cites mèdiques i compres de primera necessitat. Evita multes.

# COVID19 Síntomes.



Febre



Falta d'aire



Tòs



Cansament

Si tens algun d'aquets  
síntomes truca al 061/112





## **LLUITA CONTRA EL RACISME I L'ESTIGMA**

**La discriminació ha augmentat després de la situació \*COVID-19, en particular cap a persones d'origen asiàtic. És fonamental combatre el racisme.**

**Si veus a algú amb símptomes, passa-li els nostres consells i no et deixis vèncer per l'estigma**



## SORORITAT I SALUD MENTAL

No t'oblidis d'escoltar-te: ansietat i estrès, en moments com el que vivim, són normals, col·loca'ls en perspectiva i sempre que puguis manté els teus contactes socials: per telèfon, amb les teves companyes de carrer o amb les teves veïnes. Sobrevivim des de l'empatia, la solidaritat i el suport mutu.



## ELS RECURSOS PER A SUPERVIVENTS A VIOLÈNCIES CONTINUEN OBERTS!

Ara que alguns serveis estan tancats pots sentir-te més desprotegida. Si estàs confinada pot ser que passis més temps del que desitges amb algú. De ser possible mantingues vincles de confiança a través de telèfon, xarxes socials. Si et sents en perill fes-ho saber.

Si pateixes alguna agressió masclista, homòfoba o transfòbica o tens coneixement d'algú que estigui passant per episodis de violència de gènere - assetjament, violència sexual, entre altres, no deixis de posar-te en contacte amb els serveis especialitzats.

**Cuida de tu mateixa, no interrompis els teus tractaments i protegeix a les persones més vulnerables: les persones que tenen un sistema immunitari més compromès, les majors, les que tenen malalties cròniques.**



# COVID19

## HARM REACTION

El veïnatge del barri ens hem organitzat a través de la Xarxa Supor Mutu del Raval. Et pots inscriure al canal de Telegram. Sino disposes de l'aplicació, a Metzineres et facilitem contactar-hi.

Metzineres (15h-20h), c/ Vistalegre 24, Raval,  
936398589 / metzineres@metzineres.org

