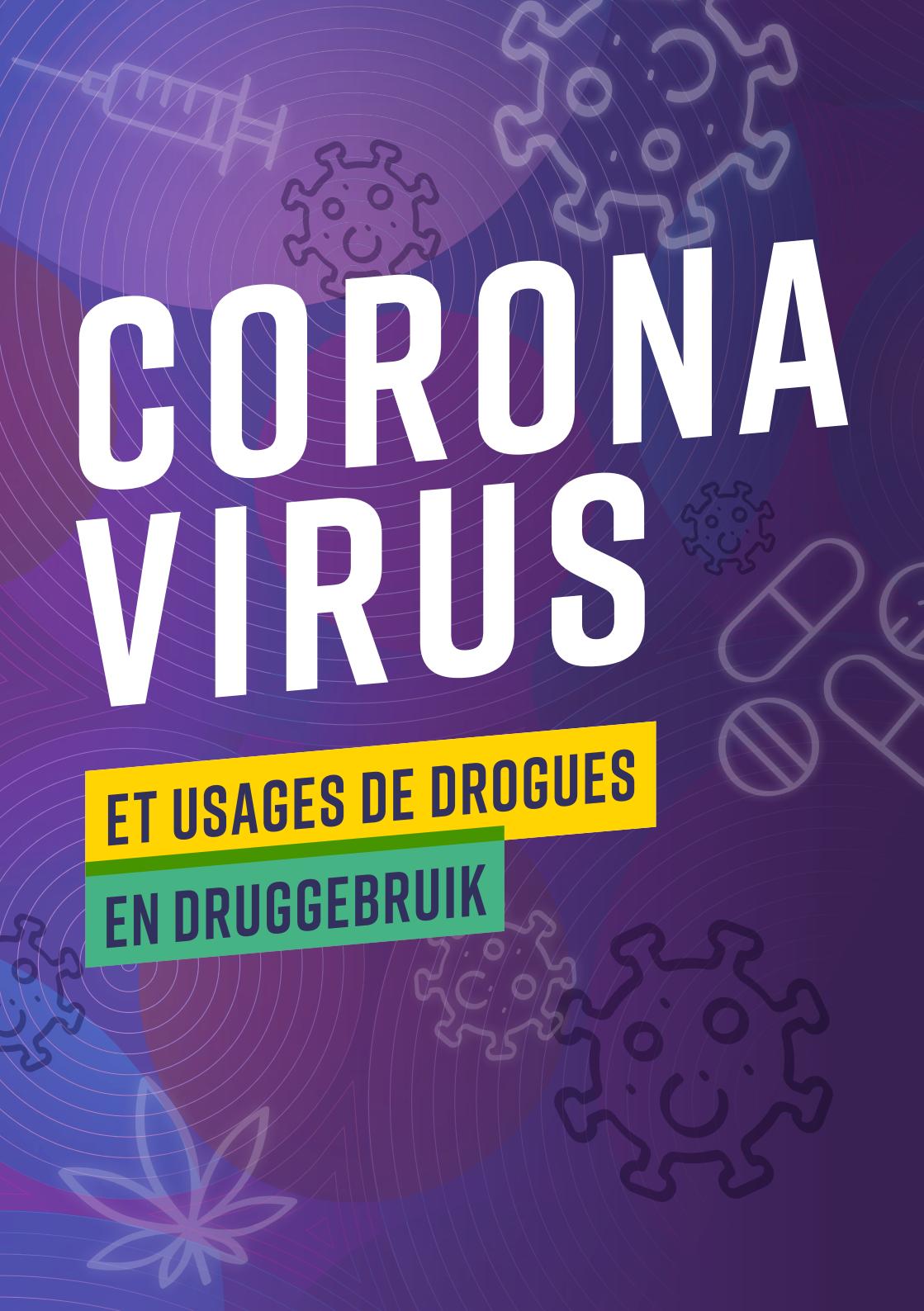


# CORONAVIRUS

ET USAGES DE DROGUES

EN DRUGGEBRUIK





## EN CETTE PÉRIODE DE CRISE SANITAIRE, LA CONSOMMATION DE DROGUES APporte SON LOT DE RISQUES SUPPLÉMENTAIRES ENTRAÎNANT UNE POSSIBLE TRANSMISSION DU VIRUS.

- Évite de veiller la nuit et de consommer de l'alcool, du tabac ou d'autres drogues, car cela diminue la résistance de ton organisme. Tu exerces une pression sur ton système immunitaire, ce qui l'affaiblit et te rend plus susceptible de tomber malade.
- Essaie de contrôler ta consommation autant que possible. Tu consommes ? Prends un dosage faible.
- Évite de consommer des produits que tu ne connais pas et encore moins lorsque tu es seul·e.
- Si tu consommes seul·e, préviens toujours tes ami·e·s. Par exemple, fais un appel vidéo afin que quelqu'un d'autre puisse garder un œil si tu as besoin d'aide.
- Si tu consommes avec plus d'une personne : essayez de garder une distance d'1,50 m.
- Évite de partager ton matériel de consommation et tes produits : pailles, verres, joints, seringues, bangs, briquets, etc.

La règle de base reste la même : si tu ne veux pas prendre de risques, ne consomme pas. Tu peux en profiter pour faire une pause dans ta consommation et laisser ton système immunitaire faire son travail de manière optimale.

Si tu décides de consommer, il y a un certain nombre de points que tu dois prendre en compte. Tu trouveras ci-dessous une liste de conseils pour limiter les risques adaptés à la Covid-19.

Il est recommandé d'utiliser ton propre matériel.

- Nettoie ton matériel de consommation et les emballages avec du désinfectant ou du savon.
- Évite les achats communs et limite le nombre de personnes qui touche ton produit. Si tu partages, assure-toi de te laver les mains avant.
- Évite d'aller à des fêtes (privées) / rassemblements et reste à la maison autant que possible.
- Si tu vas à des fêtes/rassemblements : apporte (et garde) ton propre verre (reconnaissable) et prends du gel hydroalcoolique avec toi afin de pouvoir te nettoyer les mains avant de servir des boissons.
- Rends-toi seul aux toilettes.
- N'hésite pas à consulter un médecin si besoin.
- Contacte les services d'urgence (112) en cas de problème.



## HET GEBRUIK VAN ROESMIDDELEN IN CORONATIJDEN, BRENGT EXTRA RISICO'S MET ZICH MEE. ZOWEL HET RISICO OM BESMET TE RAKEN, EN DE OVERBEVRAAGDE GEZONDHEIDSSECTOR ZIJN FACTOREN WAAR JE REKENING MEE MOET HOUDEN.

De basisregel is en blijft dus ook: als je geen risico wilt lopen, gebruik dan niet.

Wil je toch gebruiken, dan zijn er een aantal zaken waar je best rekening mee houdt. We verzamelden enkel schadebeperkende richtlijnen en tips afgestemd op Covid-19 (corona).

- Een nachtje doorhalen en het gebruik van alcohol, tabak en de meeste drugs verlagen je weerstand. Je zet je immuunsysteem onder druk waardoor het verzwakt. Zo ben je vatbaarder om ziek te worden.
- Probeer je gebruik zoveel mogelijk te beperken. Ga je toch gebruiken? Doseer dan laag.
- Gebruik geen onbekende producten als je alleen bent.
- Als je toch besluit te gebruiken en je bent alleen, verwittig dan steeds je vrienden. Start bijvoorbeeld een videocall, zodat er iemand anders een oogje in het zeil kan houden voor mocht je hulp nodig hebben.
- Als je met meer dan één persoon consumeert: probeer dan afstand (1,5m) te houden.
- Deel geen gebruiksmateriaal: joints, snuifbuisjes, kapkaarten, spuiten, ondergrond of oppervlakken waar lijnen op gelegd worden, zakjes MDMA, enz. Gebruik alleen persoonlijk materiaal. Ook niet met je bubbeltje.
- Reinig je gebruiksmateriaal en de verpakking met desinfectiemiddel of zeep.
- Vermijd gemeenschappelijke aankopen en beperk het aantal mensen dat uw product aanraakt. Als je moet delen, zorg er dan voor dat je eerst je handen wast.
- Ga niet naar (huis)feestjes met meer dan de personen toegelaten in je bubbeltje. Blijf zoveel mogelijk thuis of spreek met vrienden af in openlucht.
- Neem je eigen (herkenbare) glas of beker mee als je naar een huisfeestje gaat.
- Ga alleen naar het toilet.
- Aarzel niet om contact op te nemen met een arts als je vragen hebt.
- Contacteer de hulpdiensten (112) als er iets fout loopt.

#### SOURCES / BRONNEN:

- [www.druglijn.be](http://www.druglijn.be)
- [www.drugsenuitgaan.nl](http://www.drugsenuitgaan.nl)
- [https://yale.app.box.com/v/COVID19HarmReductionGuidance?fbclid=IwAR2dHTTZladiAOOG9gTVddJEdICMmiqSIPrcf8wshxFuIp6I\\_FlYj98](https://yale.app.box.com/v/COVID19HarmReductionGuidance?fbclid=IwAR2dHTTZladiAOOG9gTVddJEdICMmiqSIPrcf8wshxFuIp6I_FlYj98)
- <https://safensound.be/thuisfeestjes-in-tijden-van-corona/>

AVEC LE SOUTIEN DU FONDS EUROPÉEN  
DE DÉVELOPPEMENT RÉGIONAL  
MET STEUN VAN HET EUROPEES FONDS  
VOOR REGIONALE ONTWIKKELING

**Interreg**  
France-Wallonie-Vlaanderen   
UNION EUROPÉENNE  
EUROPESE UNIE

**PARTY**

**MONS**

**CAW**  
verantwoord welzijn

**CCG**  
Belgie

