

Koronavirus COVID-19 ja päihteet

– vinkkejä päihteitä käyttäville

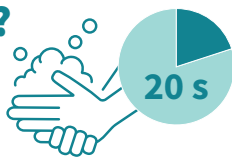
Koronavirus tarttuu ihmisestä toiseen helposti pisaratartuntana, kosketuksen välityksellä sekä yhteiskäytössä olevien ruiskujen lisäksi myös muista käyttövälineistä ja pinnoilta.

Päihteiden käyttö lisää tartunnan ja vakavien seurausten riskiä.

Esimerkiksi opioidien samanaikainen käyttö muiden keskushermostoa lamaavien lääkkeiden, kuten bentsodiatsepiinien ja alkoholin kanssa, lisää riskiä hengitys- ja keskushermostolamaan ja voi aiheuttaa odottamattomia vaikutuksia erityisesti koronatartunnan saaneilla. Tupakointi puolestaan heikentää keuhkojen toimintaa sekä voi lisätä sairastumisriskiä ja pahentaa oireita, sekä hidastaa toipumista.

MITEN ESTÄT TARTUNNAN?

- Huolehdi käsihygieniasta: pese kädet saippualla huolellisesti mahdollisimman usein. Mikäli käsienpesu ei ole mahdollista, käytä käsidesiä.
- Jos käytät päihteitä, puhdista kätesi aina ennen käyttöä.
- Vältä lähikontakteja ja pidä vähintään 2 metrin turvaväli. Myös oireettomat voivat tartuttaa.
- Vältä suuria ihmisjoukkoja ja esimerkiksi joukkoliikenteen käyttöä.
- Yski tai aivasta hihaasi, älä käsiisi.
- Älä koskaan jaa käyttövälineitäsi muiden kanssa. Kaikkia jaettuina käyttötapoja tulee välttää.
- Vältä pistämistä ja polttamista.
- Jos kuitenkin pistät, huolehdi käyttövälineiden puhtaudesta ja riittävydestä. Hanki puhtaita käyttövälineitä myös kavereillesi.



JOS EPÄILET SAIRASTUNEESI?

- **Lievät oireet:** lepää kotona sekä vältä ulkona liikkumista ja lähikontakteja muihin kunnes olet ollut vähintään 1 vrk oireeton.
- **Vakavat oireet: Soita terveyskeskukseen heti, jos sinulle tulee hengenahdistusta, hengitysvaikeuksia tai yleistilasi heikkenee siten, ettet esimerkiksi jaksa kävellä lyhyitä matkoja. Älä mene suoraan terveyskeskukseen, vaan soita ensin.** Tarvittaessa voit arvioida tilasi verkossa Omaolossa: omaolo.fi.
- Jos sinulla ei ole vakituista kotia, missä sairastaa, ota yhteys kuntasi asumispalveluihin.
- Yleistä tietoa koronaviruksesta ja terveydestä: 0295 535 535. Lisätietoja myös omasta terveysneuvontapisteestäsi tai terveysasemaltasi: tarkista soittoajat verkosta.

KÄYTÖN LOPETTAMINEN KANNATTAA

Koska päihteiden käyttö ja tupakointi alentavat vastustuskykyä, kannattaa harkita käytön lopettamista. Mikäli lopetuksesta aiheutuu vaikeita vieroitusoireita, soita päihdehoitopaikkaasi tai terveysneuvontapisteeseen vieroitushoidon tarpeen arvioimiseksi.

KORONAVIRUKSEN OIREET?

Lieviä oireita voi olla vaikea erottaa tavallisesta flunssasta tai vieroitusoireista. Vakavat oireet vaativat sairaala- ja jopa tehohoitoa. Oireita ovat esimerkiksi:

- korkea kuume
- yskä
- nuha
- väsymys
- lihassärky
- kurkkukipu
- ripuli
- vatsaoireet
- hengenahdistus
- hengitysvaikeudet

HUOMIOI YLIANNOSTUSRISKI

Riski kasvaa, koska koronavirus saattaa vaurioittaa keuhkoja ja keuhkojen toimintaa. Huumeiden käyttäminen polttamalla tai hengittämällä altistaa vakavien oireiden kehittymiselle.

Riski on suurimmillaan, jos olet ollut käyttämättä jonkin aikaa. Kerro tästä riskistä myös käytöstä taukoa pitäneille ystäville. Jos sinulla on koronatartunta, käytä pienempiä annoksia kuin tavallisesti.

Poikkeustila voi aiheuttaa muutoksia päihteiden saatavuudessa. Vältä kuitenkin tuntemattomia myyjiä ja vieraita päihteitä sekä eri päihteiden sekakäyttöä.

Lähteet:

European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction (EMCDDA): EMCDDA update on the implications of COVID-19 for people who use drugs (PWUD) and drug service providers (25.3.2020). Omaolo.fi
Päihdelinkki → Tietopankki → Pikatieto → Opioidit
Päihdelääketieteen yhdistys ry: Tietoa päihteitä käyttäville ja heitä hoitaville koronavirusepidemian keskellä (16.3.2020)
THL → Ohjeita kansalaisille koronaviruksesta