

HEPATİT AŞISI? ELBETTE!

Hepatit A, B, C, D, E, karaciğerde virüsler tarafından ortaya çıkartılan hastalıklardır. Örneğin karaciğerin küçülmesine, karaciğerin fonksiyon kaybına veya karaciğer kanserine yol açabilirler.

Uyuşturucu tüketen kişiler özel tehlike altındadır. Hepatit A ve Hepatit B virüsüne karşı aşı korur (veya iyileşmiş olan bir hastalanma).

Hepatit C virüsüne **karşı aşı** mevcut değildir ve virüs tekrar tekrar hastalığa yol açabilir. Bu virüse karşı yalnızca Safer Use, Safer Sex (kondomlar) ve hijyen, koruma sağlar.

**AŞI, HEPATİT
A VE B'YE KARŞI KORUR!**



ACİL DURUMLAR: SENİN MÜDAHALEN HAYAT KURTARABİLİR

Aciz kişilerde: **112** acil numarasını arayıp acil doktoru gelene kadar kişinin yanında kal.

Solunum veya nabız durduğunda: Suni soluma/kalp masajı yap. Aids ve uyuşturucu yardım merkezleri uyuşturucu tüketiminde ortaya çıkan acil durumlar konusunda bilgi verir Kesinlikle yemek tuzu çözeltisi enjekte etme.

Değerli zamanı kaybettirir – ayrıca bilincini yitirmiş kişiler kusmuklarında boşulabilir!

SAĞLIĞINA DİKKAT ET

Dengeli beslenme eksikliklere karşı korur: Bol meyve, sebze, hububat, düzenli olarak süt ve süt ürünleri, az yağ az şeker.

Bol su ve vitaminli meyve suları iç. Uyuşturucuya sıkça ara ver.

Düzenli muayeneler (Hep-Testi, karaciğer değerleri vb., duruma göre HIV testi) en iyi tedaviyi görme şansını verir.

Seks yoluyla da HIV ve Hepatit virüsleri bulaşabilir. Bu nedenle: **Safer Sex – Kondom kullan!**

TÜRKİSCH



**SAFER USE:
RİSKLERİ ÖNLE,
SAĞLIĞINI KORU**



KISA VE ÖZ



Her türlü uyuşturucu tüketimi beraberinde riskler taşır. Safer Use ile bu riskler düşürülebilir. Safer Use anlamı:

“Daha güvenli bir şekilde uyuşturucu basma, çekme veya içme.”

Bu broşür kısa ve öz bir şekilde en önemli kuralları tanıtmakta ve sağlığını koruma konusunda yapabileceklerine ilişkin ipuçları vermektedir.

SAFER USE: EN ÖNEMLİ KURALLAR

Şırınga bastığında, kendine ait steril şırınga, iğne ve kendine ait temiz malzemeler (kaşık, filtre, su, çakmak vs.) kullan.

Folyodan çekme ve içme için yalnızca kendine ait yuvarlatılmış borucuğu kullan.

Kullanılan şırıngaları, iğneleri, borucukları vs. başkasına verme/yeni-den kullanma ve güvenilir şekilde bertaraf et.

Steril şırıngan yok mu? O halde elindeki kullanılmış şırınga takımını en az 15 dakika kaynat!

DiĞER İPUÇLARI

Dozajı dikkatli yap – madde içeriği büyük değişkenlik gösterebilir. Özellikle uyuşturucu tüketimine uzun bir ara verdikten sonra yeniden alıyorsan çok dikkatli ol. Kesinlikle tek başına tüketme. Diğerleri yardım çağırabilirsin. Karışık tüketim aşırı dozlarla ve hesap edilemeyecek sonuçlara yol açabilir. Benzol (örn. Rohipnol) ile birlikte alınan Eroin sıklıkla uyuşturucu acil vakalarına ve ölüm olaylarına yol açar.

Hapları (subutex/suboxone dahil), Polamidon ve Metadon kesinlikle damardan basma, ağızdan yut.

Eroinin folyodan içilmesi aşırı dozlardan ve apselerden korur ancak burnu ve solunum yollarını tahriş eder.

Kokain kristalleri oluşturmak için zararlı Amonyak kullanma yalnızca sodyum bikarbonat (eczanelerde ve ecza marketlerde satılan Bullrichsalz) kullan.

HİJYEN: BASİT FAKAT ÖNEMLİ

Uyuşturucu tüketmeden önce ve tükettikten sonra ellerini iyice yıka. Yabancı kanla (çok az miktarda olsa dahi) temas etmemeye dikkat et: Dış fırçaları, tırnak makasları, traş makineleri/jiletleri ve kanla temas eden diğer malzemeleri başkalarıyla paylaşma/yanlışlıkla kullanma.

Dövme ve delme (Piercing) süslerini yalnızca hijyen koşullarda, en iyisi profesyonel bir uzmanda ve steril cihazlarla yaptır.

EK BİLGİLER

Safer Use, Safer Sex, HIV/Aids ve Hepatit konularında ücretsiz broşürler için, bkz. Deutsche AIDS-Hilfe e.V., Berlin (Internet: www.aidshilfe.de → Infothek → Material bestellen) ayrıca Aids yardım merkezlerinde (Adresler: www.aidshilfe.de → Adressen) ve JES gruplarında (www.jes-bundesverband.de).

IMRESSUM

© Deutsche AIDS-Hilfe e.V., Wilhelmstraße 138, 10963 Berlin,
Tel.: 030 / 69 00 87-0
Internet: www.aidshilfe.de / E-Mail: dah@aidshilfe.de
DAH-Bestellnummer: 042039
2011 (durchgesehener Nachdruck der 1. Auflage, 2006)

Konzept: Dirk Schäffer
Text: Holger Sweers unter Mitarbeit von Marco Jesse und Claudia Schieren
Gestaltung: www.diegoldkinder.de
Druck: Prototyp Print GmbH, Wilhelmstr. 118, 10963 Berlin