

Alcool

Alcool

L'alcool est un déprimeur - il ralentit votre corps et votre esprit. Tout le monde ne gère pas la même quantité d'alcool de la même manière, et les effets varient en fonction de la quantité prise. Les effets courants peuvent inclure un sentiment de détente, une perte d'inhibition, une coordination et une concentration réduites, un discours détendu ? des humeurs intenses et une prise de décision déficiente.

Boire excessivement

Les bars et les boîtes de nuit sont des lieux sociaux et de rencontre populaires où la consommation d'alcool est fréquente dans la communauté LGBT. La consommation excessive d'alcool est fréquente chez les homosexuels, les bisexuels et les HSH et peut causer des problèmes majeurs.

En Irlande, la consommation d'alcool est considérée comme excessive si elle excède six boissons alcoolisées en une seule séance. Dans le récent sondage en ligne sur les MISI (hommes qui ont des rapports sexuels avec les hommes), les données ont montré que 58% des répondants avaient déclaré avoir bu à excès lors d'une soirée. .

Beaucoup estiment qu'ils peuvent être eux-mêmes quand ils boivent, tandis que d'autres trouvent que l'alcool est un moyen d'inhiber des souvenirs ou des pensées perturbateurs. Ou peut-être est-ce moins compliqué que cela et qu'il s'agit parfois simplement de faire comme nos amis, de nous amuser et de ne pas prendre conscience de notre consommation. Mais rapidement, l'alcool peut affecter notre travail, notre sommeil, nos relations et nos responsabilités.

Savoir comment s'amuser en toute sécurité peut être une compétence qui s'acquiert avec l'expérience. Être gêné par votre comportement ou ne pas être en mesure de se souvenir de la veille, entrer dans des arguments ou avoir des rencontres sexuelles risquées, peuvent tous être évités si vous réévaluez votre rapport à l'alcool.

Souvent, les conseils peuvent aider à résoudre les problèmes sous-jacents et à traiter certains problèmes sans avoir besoin d'un verre pour le faire. Consultez notre section de soutien et services pour plus d'informations, y compris le soutien des Alcooliques anonymes.

Risques

L'alcool réduit les inhibitions et intensifie les sentiments tels que la tristesse et la colère.

La mauvaise prise de décision et les choix dangereux, tels que les rapports sexuels non protégés, le fait de dire ou de faire des choses que vous regrettez plus tard ou de conduire en voiture.

Perte de mémoire - comme ne pas se souvenir de ce que vous avez dit ou fait.

Des quantités plus importantes peuvent causer un empoisonnement - des vomissements, des évanouissements ou même la mort.

Des dommages physiques tels que l'endommagement de votre cerveau, du foie, du cœur et des reins, ou des blessures causées par des altercations, des collisions, des chutes.

Être ivre peut vous rendre vulnérable et moins capable de vous défendre si quelqu'un essaie de vous blesser ou de profiter de vous.

La dépendance peut se produire, lorsque votre corps commence à compter sur l'alcool pour se passer.

Conseils

Commencez par une boisson non alcoolisée et de la nourriture. Essayez d'alterner des boissons alcoolisées avec des boissons non alcoolisées.

Gardez la mesure de votre consommation. Respectez les normes.

En Irlande, une boisson standard est l'équivalent d'une mesure de bar (35,5 ml) d'alcool ou d'un petit verre de vin (100 ml) ou d'une demi-pinte de Stout / Lager / Cidre.

Une boisson standard contient environ 10 grammes d'alcool pur. En moyenne, il faut compter environ une heure pour une personne pour métaboliser une boisson standard, bien que cela varie d'une personne à l'autre.

Essayez de consommer moins de 4 boissons standard et ayez des jours sans alcool chaque semaine.

Limitez-vous à un verre par heure. Évitez de participer aux « tournées ».

Surveillez vos boissons alcoolisées. Ne les laissez pas sans surveillance. L'empoisonnement des boissons se produit.

Portez des préservatifs et du lubrifiant avec vous si vous prévoyez d'avoir des rapports sexuels.

Contrôlez vos humeurs - si vous devenez trop agité, contrarié ou en colère - ralentissez et détendez-vous un peu.

Évitez de prendre d'autres drogues, y compris le tabac. Mélanger les alcools (par exemple : vin puis bière) ou utiliser d'autres drogues augmente votre risque de perte de contrôle.

Prévoyez comment vous rentrez chez vous. Dites à vos amis où vous allez.

Si vous rencontrez quelqu'un et rentrez ensemble, n'oubliez pas que vous n'avez pas à avoir de rapports sexuels si vous vous sentez trop ivre ou si vous ne le voulez plus.

Prévoyez votre lendemain- du sommeil, boire beaucoup d'eau, bien manger pour aider votre corps à se rétablir.

Si vous vous réveillez le lendemain et que vous ne vous souvenez pas de la veille, consultez nos conseils ici.

Soutien & Services

Informations sur l'alcool et le répertoire national des services de soutien, disponible sur www.drugs.ie ou auprès de la Ligne d'assistance sur les drogues : Freefone 1800 459459

POPPERS

POPPERS

Le poppers sont des médicaments à base de nitrite qui font que les vaisseaux sanguins se relaxent et se dilatent lorsqu'ils sont inhalés. Ils produisent un sentiment léger d'étourdissement. Les effets ne durent généralement que quelques minutes. Certains hommes aiment les utiliser pendant les rapports sexuels, car ils intensifient leur plaisir et contribuent également à relâcher les muscles du sphincter anal. D'autres trouvent qu'ils ne bénéficient pas du tout des effets, qu'ils ressentent un mal de tête plutôt que du plaisir.

Riques

L'utilisation de poppers est associée à un risque accru d'infection par le VIH chez les HSH, en particulier pour le partenaire « passif ». C'est parce que l'utilisation de poppers détend vos vaisseaux sanguins et provoque une circulation sanguine accrue dans votre rectum, ce qui donne au VIH plus d'opportunités d'entrer dans votre circulation sanguine.

Le poppers influe sur la tension artérielle. Beaucoup de gens ont perdu conscience et se sont évanouis.

Le poppers peut interagir avec d'autres médicaments, en particulier le Viagra. De nombreuses personnes ont ainsi perdu conscience. Cela peut également entraîner la mort.

L'ingestion entraînera une intoxication et une maladie grave. Il brûle aussi s'il entre en contact avec la peau.

Le poppers est inflammable et ne doit pas être utilisé à proximité de bougies, briquets ou cigarettes.

Soutient & Services

Pour plus d'informations:

http://www.drugs.ie/drugtypes/drug/poppers_stimulant

Ligne d'assistance sur les drogues : Freefone 1800 459459

G / GHB / GBL

G / GHB / GBL

G est une drogue qui peut vous donner un "high" avec de petites doses et une sédation avec des doses légèrement supérieures. Prendre G peut entraîner des sentiments d'euphorie, d'inhibitions réduites et de somnolence. G est généralement vendu dans des bouteilles en plastique.

Effets

Les effets varient d'une personne à l'autre et dépendront de la quantité consommée. Une dose euphorique pour une personne peut être une dose sédative pour une autre.

Les effets peuvent commencer environ 20 minutes après la consommation et peuvent durer jusqu'à quatre heures. Une dose de G permet à une personne de se sentir rafraîchie, excitée et / ou légèrement « high ». Trop de G peut laisser une personne étourdie, confuse, somnolente ou entraîner des vomissements. L'utilisation de G peut également entraîner des convulsions, le coma et la mort.

Dépendance

G est physiquement addictif et la dépendance peut se développer très rapidement. Elle peut aussi être le résultat d'une utilisation régulière. La dépendance peut signifier que les personnes ressentent des symptômes de sevrage lorsqu'elles réduisent ou arrêtent d'utiliser cette substance, ce qui peut être grave et peut mettre leur vie en danger.

Dans certaines situations, les personnes peuvent nécessiter un traitement hospitalier pour la dépendance de G. Il n'est pas conseillé qu'une personne s'arrête brusquement de prendre G lui-même ou tente une auto-désintoxication. La désintoxication devrait être un processus lent et conique, entrepris avec la supervision d'un médecin.

Etre sous influence

Avec la G, il n'y a qu'une petite différence dans la dose qui produit l'effet désiré et la dose qui pourrait aboutir à la perte de conscience. Fondamentalement, il est très facile de faire une overdose de G.

La G a un déclenchement des effets différé, ce qui signifie qu'il peut prendre plus de temps que prévu pour déclencher le « high ». Un risque supplémentaire est que quelqu'un peut prendre une dose, penser que rien ne se passe, puis prendre une autre dose. Cela peut conduire à perdre conscience accidentellement.

Les signes communs de surdosage peuvent inclure : confusion; vomissement; vertiges; saisie; température; agitation; hallucination; difficulté à respirer et coma.

Consentement et assauts sexuels

La G est un stupéfiant de plus en plus utilisé afin de faciliter le sexe. La G peut laisser une personne incohérente ou comateuse (inconsciente), de sorte qu'elle n'est pas consentante sexuellement.. Lorsqu'une personne, inconsciemment ou volontairement, prend de la G, elle risque d'être agressée sexuellement. Cela peut signifier que les personnes qui utilisent la G dans les clubs ou les parties sexuelles risquent d'être agressées.

Conseils de santé sexuelle

La consommation de G peut augmenter le désir sexuel d'une personne, cela peut augmenter les chances d'avoir des rapports sexuels non protégés et augmenter le risque d'acquisition ou de transmission du VIH et d'autres infections sexuellement transmissibles (IST).

Soyez prêt - ayez des préservatifs avec vous - surtout si vous savez que vous utiliserez de la G. N'utilisez un préservatif qu'une seule fois. Ne jamais le réutiliser. Faites-vous dépister pour le VIH et les autres IST régulièrement.

Conseils

Il est toujours plus sûr de ne pas prendre de drogues inconnues ou illicites. Cependant, si vous décidez de prendre de la G, rappelez-vous :

1. Utilisez toujours une dose minimale de G et attendez 4 heures avant de procéder à une nouvelle administration.
2. Ne jamais ingérer la G depuis la bouteille ou accepter la G pré-préparée de quelqu'un d'autre.
3. Évitez de mélanger avec l'alcool. Mélanger la G avec de l'eau, des boissons gazeuses ou du jus.
4. Évitez d'utiliser la G avec d'autres médicaments.
5. Une perte de conscience pouvant avoir lieu, essayez d'avoir un ami sobre ou un ami qui n'utilise pas G.
6. Utilisez avec des personnes auxquelles vous pouvez faire confiance dans un environnement sûr.
7. La G augmente la libido et diminue les inhibitions, donc conservez toujours des préservatifs supplémentaires.

Soutien & Services

Liste des services et d'autres informations sur www.drugs.ie/ghb ou de la ligne d'assistance médicale: Freefone 1800 459 459 ou téléchargez la fiche ici (g)

Ketamine

Ketamine

La kétamine ou K est un anesthésique puissant qui peut vous empêcher de ressentir la douleur. Elle se présente sous forme de poudre ou de liquide. Elle peut être reniflée, injectée et consommée dans des boissons. Les effets ne sont pas durables, mais la kétamine peut causer une perte de sensations et une paralysie des muscles. Les utilisateurs rapportent une expérience « hors corps » qui est souvent appelée « K-Hole ». En raison de l'état de rêve dans lequel elle peut entraîner les utilisateurs, la kétamine a été utilisée comme « rape drug ». Elle peut provoquer des hallucinations et un « trip » peut durer d'une demi-heure à plusieurs heures.

Risques

Si vous êtes sous l'influence de la K, vous pourriez être vulnérable à d'autres personnes qui peuvent profiter de vous sexuellement.

Vous pourriez vous sentir confus, agité ou subir des attaques de panique qui pourraient vous rendre vulnérable dans un environnement inconnu.

Les personnes peuvent devenir dépressifs et développer une anxiété après avoir utilisé de la kétamine, risquant leur santé à long terme.

La kétamine peut causer de graves problèmes de vessie chez les utilisateurs réguliers. Ils peuvent avoir du mal à uriner et quand ils le font, cela peut être extrêmement douloureux. Dans certains cas, les dommages causés à la vessie sont tellement graves qu'une intervention chirurgicale est nécessaire. Les voies urinaires entre les reins et la vessie peuvent également être gravement affectées.

Soutien & Services

Plus d'informations et de services sur <http://www.drugs.ie/drugtypes/drug/ketamine> ou sur la ligne d'assistance médicale: Freefone 1800459 459

Crystal Meth

Crystal Meth

Les méthamphétamines, également connues sous le nom de «crystal meth», font partie de la famille des stimulants appelée amphétamines. C'est une drogue couramment utilisée dans le milieu aux États-Unis et au Royaume-Uni et dont l'utilisation augmente en Irlande. Habituellement, la méthamphétamine est fumée dans des tubes de verre de manière similaire à la cocaïne. Elle peut être injectée; et certaines personnes la reniflent ou l'ingèrent.

La crystal meth est très addictive. Certains des effets que connaissent les utilisateurs comprennent l'euphorie, un sentiment d'accroissement de l'énergie physique, de la vigilance, le bonheur et le désir sexuel accrus. Les effets peuvent durer jusqu'à 12 heures. Pour ces raisons, Crystal Meth est utilisé plus fréquemment sur la scène du Chemsex.

Riques

Si vous êtes sous l'influence de K, vous pourriez être vulnérables à d'autres personnes qui peuvent profiter de vous sexuellement.

Vous pourriez vous sentir confus, agité ou subir des attaques de panique qui pourraient vous rendre vulnérable dans un environnement inconnu.

L'injection peut entraîner une inflammation ou un effondrement des veines, des infections de la peau et du cœur qui peuvent entraîner des crises cardiaques. (Voir notre guide d'injection plus sécurisé)

Le partage d'aiguilles peut augmenter les chances d'obtenir ou de transmettre des maladies infectieuses telles que le VIH et l'hépatite C.

L'augmentation de la pression artérielle, de la température corporelle et de la fréquence cardiaque qui pourrait tous conduire à des crises cardiaques.

La dépendance. Une fois que les gens commencent à utiliser la méthamphétamine, ils ont du mal à s'arrêter.

Les symptômes de retrait tels que la dépression, ce qui peut également conduire à des difficultés à trouver du plaisir dans tout autre chose que l'utilisation de drogues.

"Meth mouth", où les dents se décomposent et tombent rapidement.

La psychose liée aux drogues qui peut durer des mois ou des années après que vous ayez cessé d'utiliser la Meth.

Soutien & services

Plus d'informations et de services sur http://www.drugs.ie/drugtypes/drug/methamphetamine_stimulant_hallucinogen ou sur la ligne d'assistance médicale: Freefone 1800459 459

Cocaïne

Cocaïne

La cocaïne est un stimulant qui accélère temporairement la façon dont votre esprit et votre corps fonctionnent, mais les effets sont de courte durée. La cocaïne est plus communément reniflée alors que le crack est généralement fumé dans une pipe.

Le crack a tendance à avoir un effet beaucoup plus fort et peut être plus addictif que la cocaïne. La cocaïne et le crack affectent les niveaux de dopamine dans le cerveau (un produit chimique naturel qui est libéré lorsque nous sommes heureux ou que nous vivons une expérience agréable) qui donnent aux utilisateurs un « high ». Cependant, l'utilisation à long terme de ces drogues signifie que nous avons moins de dopamine dans notre cerveau conduisant à une mauvaise humeur et même à une dépression.

Les effets de la cocaïne / crack peuvent inclure la sensation de confiance, d'alerte et d'énergie, mais la baisse après l'utilisation peut entraîner la perte de sommeil, la sensation d'agitation et la mauvaise humeur.

Riques

Il soulève la température du corps et fait battre le cœur plus rapidement, ce qui peut entraîner des crises cardiaques.

Si vous partagez des tuyaux ou des notes (tubes) pour renifler, il est possible de transmettre des virus transmissibles par le sang tels que le VIH ou l'hépatite C.

La « descente » peut faire que les utilisateurs se sentent fatigués et épuisés. Dans certains cas, les sentiments de dépression après l'utilisation peuvent conduire à des pensées de l'automutilation et / ou du suicide.

Soutien & Services

Plus d'informations et de services sur <http://www.drugs.ie/drugtypes/drug/cocaine> ou sur la ligne d'assistance médicale: Freefone 1800 459 459

Mephedrone et Nouvelles substances psychoactives

Mephedrone et Nouvelles substances psychoactives

Les highs légaux ou les substances psychoactives nouvelles (NPS) sont des substances conçues pour produire des effets identiques ou similaires aux drogues telles que la cocaïne et l'ecstasy, mais elles sont structurellement différentes afin d'éviter d'être contrôlées par la législation. Les highs légaux ne peuvent pas être vendus pour la consommation humaine, de sorte qu'ils sont souvent vendus sous forme de sels de bain, d'encens, d'engrais végétaux ou annoncées comme «non destinées à la consommation humaine» pour contourner la loi. L'emballage peut décrire une liste d'ingrédients, mais vous ne pouvez pas être sûr que c'est ce que le produit contiendra.

Parce qu'une substance est vendue comme «légal» ne signifie pas qu'elle soit sûre ou légale. Vous ne pouvez pas vraiment être certain de ce qui se trouve dans un NPS que vous avez acheté ou reçu, ou quel effet il est susceptible d'avoir sur vous ou vos amis. Nous savons que de nombreux legal highs ont été liés à des intoxications, des hospitalisations d'urgence, y compris dans les services de santé mentale et, dans certains cas, les décès.

Conseils

Commencez par une petite dose et prenez votre temps.. Attendez au moins une heure avant de décider de prendre ou non plus.

Si vous reniflez, coupez les poudres finement en premier. Ne pas injecter, mais si vous le faites, ne partagez pas votre matériel d'injection avec d'autres personnes.

Utilisez uniquement une drogue à la fois - le mélange avec d'autres drogues peut avoir des effets secondaires désagréables et dangereux.

Ne pas utiliser seul - faites-le avec d'autres personnes avec qui vous avez confiance et choisissez un environnement sécurisé pour l'utiliser.

Si vous utilisez un NPS comme Mephédrone pour le sexe, n'oubliez pas de transporter et d'utiliser des préservatifs.

Soutien & Services

Plus d'informations sur les highs légaux et les autres drogues sur <http://www.drugs.ie/drugtypes/> ou l'affiche 'Snow Blow': <http://www.drugs.ie/downloadDocs/2017/Mephedrone-Poster-High-Res-March-2017.pdf> ou poster "Spice": <http://www.drugs.ie/downloadDocs/2017/Cannabinoids-Poster-High-Res-March-2017.pdf> ou contactez la ligne d'assistance médicale: Freefone 1800 459 459

Cannabis

Cannabis

Le cannabis est habituellement fumé bien que certaines personnes l'ajoutent dans des aliments tels que des gâteaux ou des brownies.

Le cannabis peut avoir un effet relaxant et induire un bonheur intérieur. Dans certains cas, cela peut vous faire halluciner de telle manière que vous puissiez voir, entendre ou sentir les choses d'une manière différente de la normale.

Les gens pensent souvent que le cannabis est sûr parce que c'est naturel, mais il existe des risques associés à l'utilisation de tout type de médicament.

Risques

Le cannabis affecte le fonctionnement de votre cerveau. Cela peut vous faire sentir très anxieux et même paranoïaque, il peut vous être difficile de vous concentrer et d'apprendre, rendre votre mémoire moins efficace et de vous sentir moins motivé.

Le tabac et le cannabis ont tous deux été liés à des maladies pulmonaires comme la tuberculose et le cancer du poumon.

L'utilisation de cannabis a également été associée, chez certaines personnes, à des problèmes de santé mentale sérieux à long terme, y compris la dépression, l'anxiété et la psychose.

Soutien & Services

D'autres informations et services sur <http://www.drugs.ie/drugtypes/drug/cannabis> ou sur la ligne d'assistance médicale: Freefone 1800 459 459

Chemsex

Chemsex

Chemsex est une forme spécifique d'utilisation de drogues récréatives et consiste à utiliser une ou plusieurs des trois drogues, dans n'importe quelle combinaison, pour faciliter ou améliorer le sexe, avec ou sans autres drogues

Les trois drogues couramment utilisées sont:

- Méthamphétamine (Crystal, Crystal Meth, Tina, Meth)
- Mephédron (meph, drone, M-Cat, Meow-Meow)
- GHB / GBL (G, Gina, Liquid E)

Chemsex fait généralement référence au sexe qui peut parfois durer plusieurs jours où il y a peu besoin de sommeil ou de nourriture. La focalisation sexuelle accrue permet plus de sexe extrême, plus longtemps, souvent avec plus de partenaires.

Les hommes peuvent s'engager dans Chemsex pour de nombreuses raisons, parmi lesquelles:

- Se sentir plus sexuellement libre
- Pour surmonter la peur du rejet / honte / stigmatisation
- Vouloir un «meilleur» sexe, qui dure plus longtemps
- Cherchant l'intimité
- Pour se connecter avec d'autres
- Se sentir faire partie d'un groupe ou d'une communauté

Le Chemsex est associé à une désinhibition extrême. Certaines personnes utilisent Chemsex pour faire des choses qu'ils pourraient autrement ne pas faire habituellement. Le sexe plus sûr peut être moins important pour ceux qui sont sous l'influence et donc les chances de transmission du VIH et des IST sont grandement accrues.

Comme pour l'utilisation d'autres drogues récréatives, s'engager dans le Chemsex peut affecter nos choix et notre jugement. Certaines personnes peuvent se sentir incapables de consentir au sexe lorsqu'elles sont fortement intoxiquées. Soyez conscient de vos limites et de votre droit de dire non aux actes sexuels ou ceux avec lesquels vous ne vous sentez pas à l'aise.

Une bonne façon d'y parvenir est de définir des limites avant de s'engager dans le Chemsex.

Planifiez à l'avance - transportez des préservatifs et des lubrifiants et ne pas partagez de matériel d'injection.

Les interactions chimiques peuvent être graves et difficiles à prédire, par exemple entre l'alcool et le GHB / GNL. Les effets secondaires des médicaments utilisés pour Chemsex peuvent être plus sévères que les autres drogues récréatives couramment utilisées.

Les effets secondaires à court et à long terme peuvent inclure:

- Paranoïa
- Psychose
- Dépression chronique
- Anxiété
- Perte de poids
- perte de conscience
- Coma / mort

Conseils

Faites-vous dépister régulièrement pour les infections sexuellement transmissibles, y compris le VIH et l'hépatite C

- Ne laissez personne d'autre vous injecter des drogues.
- Pratiquez avec une personne en qui vous avez confiance, si possible, car votre jugement peut avoir une déficience dramatique pendant le chemsex.
- Établissez un ensemble de limites tout en étant sobre à propos de ce que vous n'êtes pas prêt à faire sexuellement et auquel vous pouvez vous référer plus tard quand vous êtes « high ».
- Ne pratiquez pas trop longtemps - la paranoïa et les hallucinations peuvent être courantes pendant votre deuxième jour d'éveil.
- Ne partagez pas d'aiguilles ou d'autres équipements d'injection. Des aiguilles propres peuvent être obtenues à partir de votre échange local de seringues. Consultez notre page sur les pratiques d'injection plus sûres et parlez-en à un conseiller de santé à votre clinique de santé sexuelle locale, car le Chemsex vous met à un risque plus élevé d'infections.
- Si vous êtes séronégatif et êtes préoccupé par les risques liés au VIH lors d'un épisode de Chemsex, consultez nos informations sur le PEP, un médicament qui peut vous aider à vous protéger si vous le prenez dans les 72 heures suivant l'exposition possible.
- Si vous cherchez à passer vos soirées / week-end / temps libre différemment, prenez-connaissance des groupes d'assistance et / ou des services de conseil listés sur notre site. Il existe un certain nombre d'activités sportives, sociales et récréatives, en particulier pour les hommes homosexuels qui peuvent vous aider à changer les habitudes de pratique du Chemsex.
- Ne pratiquez pas trop régulièrement si vous voulez éviter dépression, perte de poids et dépendance psychologique. Modifiez votre vie sexuelle avec des rapports sexuels sobres, des rencontres et de nombreuses activités récréatives et intimité non sexuelles.

Si vous injectez des drogues

Si vous injectez vos drogues, il est important de savoir comment le faire de la manière la plus sûre possible. Merchants Quay Ireland a créé une brochure sur les pratiques d'injection plus sûres que vous pouvez télécharger ici. Il comprend des informations sur les pratiques d'injection plus sûres et les types d'injection, des conseils sur la façon de trouver une veine et l'équipement qui devrait être utilisé et des recommandations sur la meilleure façon de prendre soin de vos veines, éviter les dommages des veines et quand vous devriez demander de l'aide.

Soutien & Services

Informations sur les médicaments mentionnés ci-dessus et d'autres médicaments et services, y compris «échanges gratuits d'aiguille / équipement» sur www.drugs.ie ou de la ligne d'assistance médicale: Freephone 1800 459 459

Pour les services de santé sexuelle, STI et VIH tels que le GMHS Outreach Team, Gay Switchboard Ireland et HIV Ireland <http://man2man.ie/testing-support/>

Réduction des risques liés à l'injection de drogues

Réduction des risques liés à l'injection de drogues

Si vous injectez vos drogues, il est important de savoir comment le faire de la manière la plus sûre possible. Merchants Quay Ireland a créé une brochure sur les pratiques d'injection plus sûres que vous pouvez télécharger ici. Il comprend des informations sur les pratiques d'injection plus sûres et les types d'injection, des conseils sur la façon de trouver une veine et l'équipement qui devrait être utilisé et des recommandations sur la meilleure façon de prendre soin de vos veines, éviter les dommages des veines et quand vous devriez demander de l'aide.

Conseils

Obtenez votre propre matériel d'injection dans votre centre local d'échange de seringues. L'équipement d'injection signifie des aiguilles, des seringues, de l'eau, des cuillères, des filtres et tout autre aspect de l'attirail d'injection.

Utilisez votre propre équipement une seule fois et disposez-en soigneusement.

Ne prêtez ou n'empruntez pas de matériel utilisé à d'autres personnes (y compris les partenaires sexuels).

Ne pas injecter seul. Essayez de le faire avec d'autres personnes autour, et essayez de vous assurer que vous savez tous ce qu'il faut faire en cas d'urgence.

Les virus peuvent également vivre dans les équipements de reniflement, par ex. pailles. Ne les partagez pas lorsque vous reniflez vos drogues.

Soutien & Services

Liste des services de soutien, y compris les échanges gratuits d'aiguille et d'équipement sur www.drugs.ie ou sur la ligne d'assistance médicale: Freefone 1800 459 459