

# Conseils sur la toxicomanie pour réduire le risque de transmission de la COVID-19

Étant donné l'engagement de l'Ontario à « aplatir la courbe » de la pandémie de la COVID-19, il est toujours bon d'être prêt. Continuez à suivre l'exemple des Services de santé du Timiskaming pour le contrôle des infections et à vous tenir au courant de l'information : [Ministère de la Santé et des Soins, Santé publique Ontario](#), [Santé Canada](#). Voici quelques recommandations du Programme ontarien de distribution des ressources pour la réduction des méfaits (PODRRM).

## Conseils à communiquer aux clients sur la réduction des méfaits

- Ne pas partager ou réutiliser le matériel de réduction des méfaits ou les cigarettes.
- Faites cuire vos drogues, chaque fois.
- Jetez le matériel de réduction des méfaits utilisé dans des contenants pour objets tranchants.
- Lavez-vous les mains avec du savon et de l'eau pendant 20 secondes, en vous assurant de nettoyer vos pouces, entre vos doigts et le dos de vos mains. Utilisez un désinfectant pour les mains si vos mains ne sont pas recouvertes de saleté. Utilisez des tissus pour éternuer ou tousser, puis jetez-les à la poubelle. Si vous n'avez pas de tissu, éternuez ou tousssez dans le creux de votre coude. Lavez vos mains avec du savon et de l'eau (si disponible) immédiatement après.
- Évitez de toucher vos yeux, votre nez ou votre bouche.
- Si vous suivez un traitement par agonistes opioïdes, parlez-en à votre pharmacien ou à votre médecin.
- Essayez de minimiser les contacts étroits avec les autres (distanciation sociale), ce qui signifie se tenir debout ou s'asseoir à au moins 6 pieds des autres personnes.
- Évitez les foules.
- Lavez-vous les mains avec du savon et de l'eau avant de préparer vos drogues et nettoyez la surface où vous préparez vos drogues.
- Si vous consommez seul, testez d'abord votre dope en consommant moins pour réduire vos risques de surdose. Demandez à un ami de vous rendre visite ou parlez à un ami au téléphone pendant que vous consommez. Vous pouvez aussi téléphoner à la **Ligne de prévention des surdoses au 1 888 853-8542** et quelqu'un restera avec vous pendant votre consommation; si vous faites une surdose, il composera le 911.
- Toujours avoir du vaporisateur nasal Narcan<sup>MC</sup> (naloxone).
- Lorsque vous recevez des drogues, essuyez immédiatement l'emballage avec des lingettes désinfectantes, de l'alcool ou de l'eau de Javel.
- Si vous fumez, éloignez-vous des autres et augmentez la ventilation et l'accès à l'air frais, si possible.
- Ne laissez pas les autres manipuler vos drogues ou votre matériel. Si c'est le cas, assurez-vous qu'ils se lavent les mains avant et après la manipulation.

Source : Ontario Harm Reduction Distribution Program (OHRDP), Vancouver Coastal Health