

# Conseils pour s'injecter et fumer à moindres risques

Il est important d'adopter des pratiques plus sécuritaires pour s'injecter et fumer afin de limiter les méfaits, tels que les lésions aux veines et les infections, comme l'hépatite B, l'hépatite C et le VIH. Voici quelques conseils pour un usage à moindres risques. Pour davantage de renseignements, parle à un-e intervenant-e en réduction des méfaits.



## Pratiques plus sécuritaires pour s'injecter

### Pour prévenir l'hépatite B, l'hépatite C et le VIH :



#### Utiliser du matériel neuf à chaque fois :

Utilise toujours une aiguille, une seringue, un *cup*, un filtre, de l'eau stérile et un tampon d'alcool neufs à chaque injection.



#### Ne jamais partager de matériel d'injection :

Le partage de matériel peut transmettre des infections par de petites quantités de sang.



#### Se procurer du matériel neuf :

Communique avec un-e intervenant-e en réduction des méfaits pour en obtenir.

### Quelques conseils pour réduire les risques :

- **Nettoyer son environnement :** Lave-toi les mains et prépare les surfaces en utilisant de l'eau et du savon ou un tampon d'alcool. Nettoie le point d'injection avec un tampon d'alcool avant de t'injecter afin de prévenir les infections.
- **S'injecter dans une veine :** Ne t'injecte pas dans une artère ou les tissus environnants afin de prévenir des problèmes de santé graves, comme les abcès, les ecchymoses (bleus) ou les infections.
- **Choisir la veine la plus sûre et changer de point d'injection :** Les veines de tes bras sont les endroits les plus sécuritaires pour t'injecter. Ne te pique pas dans les veines du cou, du visage, du poignet, de l'aîne ou des organes génitaux. La rotation des sites d'injection permet de prévenir les lésions aux veines et les infections.
- **S'injecter vers le cœur :** Insère l'aiguille dans le sens du sang qui retourne vers le cœur, à un angle peu prononcé et avec le trou de l'aiguille (biseau) vers le haut. Cette méthode permet de prévenir les complications, comme les lésions aux veines.



# Pratiques plus sécuritaires pour fumer

## Pour prévenir l'hépatite B et l'hépatite C :



### Se procurer du matériel

**neuf :** Procure-toi du matériel pour fumer à moindres risques, comme des pipes à récipient ou des tiges droites, des embouts, des grilles de cuivre, des bâtons poussoirs en bois et des tampons d'alcool auprès d'un-e intervenant-e en réduction des méfaits.



### Ne jamais partager son matériel pour fumer :

Le partage de matériel peut transmettre des infections par de petites quantités de sang.



### Prendre soin de sa bouche :

Sers-toi de pipes et d'embouts provenant d'un service de réduction des méfaits afin de prévenir les brûlures, les plaies et les coupures.

## Quelques conseils pour réduire les risques :

- **Nettoyer son environnement :** Lave-toi les mains et prépare les surfaces en utilisant de l'eau et du savon ou un tampon d'alcool avant de fumer.
- **Utiliser du matériel adéquat :** Évite les pipes artisanales, qui peuvent dégager des vapeurs nocives ou causer des blessures. Évite aussi la laine d'acier (Brillo) pour empêcher d'inhaler des petits morceaux brûlants et de te brûler la bouche et la gorge.
- **Expirer immédiatement :** Le fait de retenir la fumée peut brûler tes poumons.
- **Remplacer le matériel endommagé :** Une pipe égratignée, ébréchée, fissurée ou brûlée peut causer des brûlures, des cloques et des coupures et augmenter les risques d'infection.



## Pratiques générales pour consommer à moindres risques

- **Aie de la naloxone sur toi :** Sache comment t'en servir, appelle le 911 et donne des insufflations — ça peut sauver une vie.
- **Évite de consommer seul-e.**
- **Méfie-toi de la présence d'ingrédients inconnus :** Des substances inattendues peuvent être présentes dans la drogue. Si c'est possible, fais analyser tes drogues et tiens-toi au courant des tendances dans le marché local de drogue.
- **Commence à petite dose et vas-y lentement :** Commence toujours par une petite quantité pour voir la puissance de la drogue.
- **Débarrasse-toi du matériel de façon sécuritaire :** Jette le matériel usagé qui a servi à t'injecter ou à fumer dans un contenant pour objets tranchants ou une bouteille de plastique rigide et va porter le tout dans un service de réduction des méfaits.
- **Protège-toi lors des rapports sexuels :** Utilise des condoms et du lubrifiant pour réduire ton risque de contracter le VIH et d'autres infections transmissibles sexuellement ou par le sang (ITSS).
- **Connais ton statut :** Passer un test de dépistage est la seule façon de savoir si tu as une ITSS.
- **Soin des plaies :** Parle de tes plaies, aussi petites soient-elles, à un-e prestataire de soins de santé ou à un-e intervenant-e en réduction des méfaits en qui tu as confiance.
- **Demande de l'aide :** Si tu cherches à réduire ton usage de substances ou à arrêter de consommer, demande de l'aide à un-e intervenant-e en réduction des méfaits ou à un-e prestataire de soins de santé.