



Ohutum SÜSTIMINE



Ohutuma süstimise juhend

1... 2... 3...

**Ohutum
SÜSTIMINE**

**Praktilised
nõuanded**

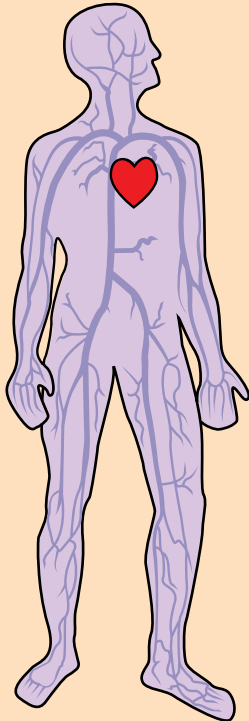


Illustreeritud juhend

Paar sõna anatoomiast

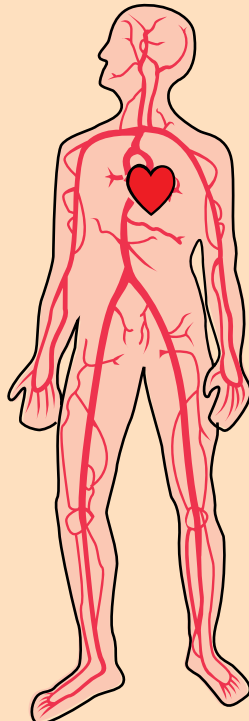
Veened

Veene leidub inimkehas kõikjal. Veened juhivad verd jäsemetest ja siseelunditest tagasi südamesse. Teatud veenidesse võib uimasteid süstida.



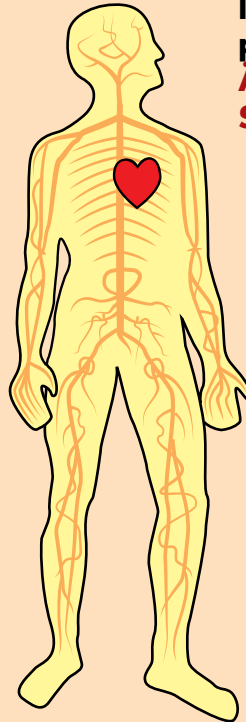
Arterid

Ka artereid leidub inimkehas kõikjal. Arterid toimetavad verd südamest jäsemetesse ja elunditesse.
ÄRA KUNAGI SÜSTI ARTERISSE!



Närvid

Ka närve leidub inimkehas kõikjal. Need kannavad aju signaale, tänu millele tunned liigutusi, valu ja puudutusi.
ÄRA KUNAGI SÜSTI NÄRVI!



1

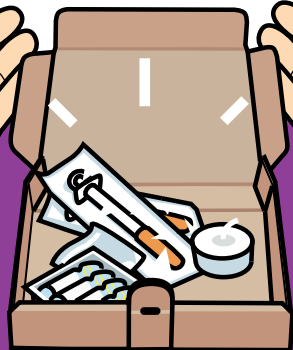
ETTEVALMISTUS



Pese käed ja koht, kuhu plaanid süstida. Kui sa ei saa pesta käsi seebiga, peaksid kindlasti kasutama steriliseerivaid puhastuslappe, mille puhul piisab ühekordsest pühkimisest. Kui liigutad süstekohal steriliseerivat puhastuslappi edasi-tagasi, satub mustus süstekohta.



**Puhas piirkond,
mida teistega ei jagata**



**Valmista süstimiseks ette puhas piirkond;
selleks kõlbab kas või tasuta ajaleht.**



2

VAHENDID

Kasutamata nõel ja süstal igaks tarvitamiskorraks.



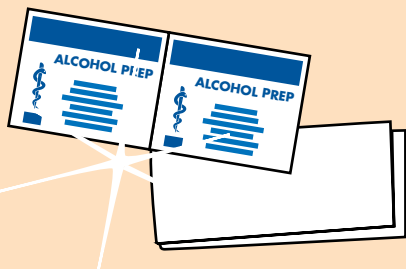
Puhas ravimitops või lusikas, mida ainult sina oled kasutanud.



Steriilne või keedetud vesi.



Steriliseerimislapp ja kuiv puhastuslapp.



Uus puhas filter.



Hea



Ära jaga ega laena MITTE MIDAGI, mis on süstimisega seotud.

Halb



Mistahes süstimisvahendi jagamine või laenamine toob kaasa nakkusohu.

3

UIMASTID



Lisa uimasti.



Kui uimasti või partii on uus ja tundmatu, alusta tarvitamist alati võimalikult väikesest kogusest.

Hea



Purusta uimasti nii, et sellesse ei jääks tükke.

Halb



**Mistahes tablettide süstimine kahjustab veene.
Kui süstid, kasuta alati filtreid.**

Tablettide süstimine



Tablettide süstimine on alati ohtlik

Tablettide kujul müüdavad ravimid ei ole mõeldud süstimiseks. Need sisaldavad maisitärklist ja muid sideaineid, mis võivad veresooni kahjustada, põhjustades põletikke või ummistusi. Eriti kergesti ummistuvad väikesed veresooned silmapõhjades.

Soomes on esinenud juhtumeid, kus tablettide süstimise tagajärjel tekkinud veeniummistuste tõttu on tulnud amputeerida sõrmi, varbaid või terveid jäsemeid.



Tablettide süstimist tuleks igal võimalusel vältida. Kui kavatsed siiski tablette süstida, võid järgmisi soovitusi silmas pidades vähendada osa tarvitamisega seonduvatest ohtudest.

1. Purusta tablett võimalikult peeneks pulbriks.

2. Kasuta pulbri lahjendamiseks rohkelt vett. 2,5 ml süstal peaks olema vedelikku täis.

3. Ära kasuta lahjendamisel sooja vett, kuna see võib sideained lagundada väikesteks osakesteks, mis filtrist läbi lähevad.

4. Tablette filtreeri alati kaks korda – esiteks vattfiltriga ja seejärel steriilse filtriga Sterifilt. Vatt imab endasse suuremad sideainetükid, mis muidu võiksid steriilse filtri ummistada.

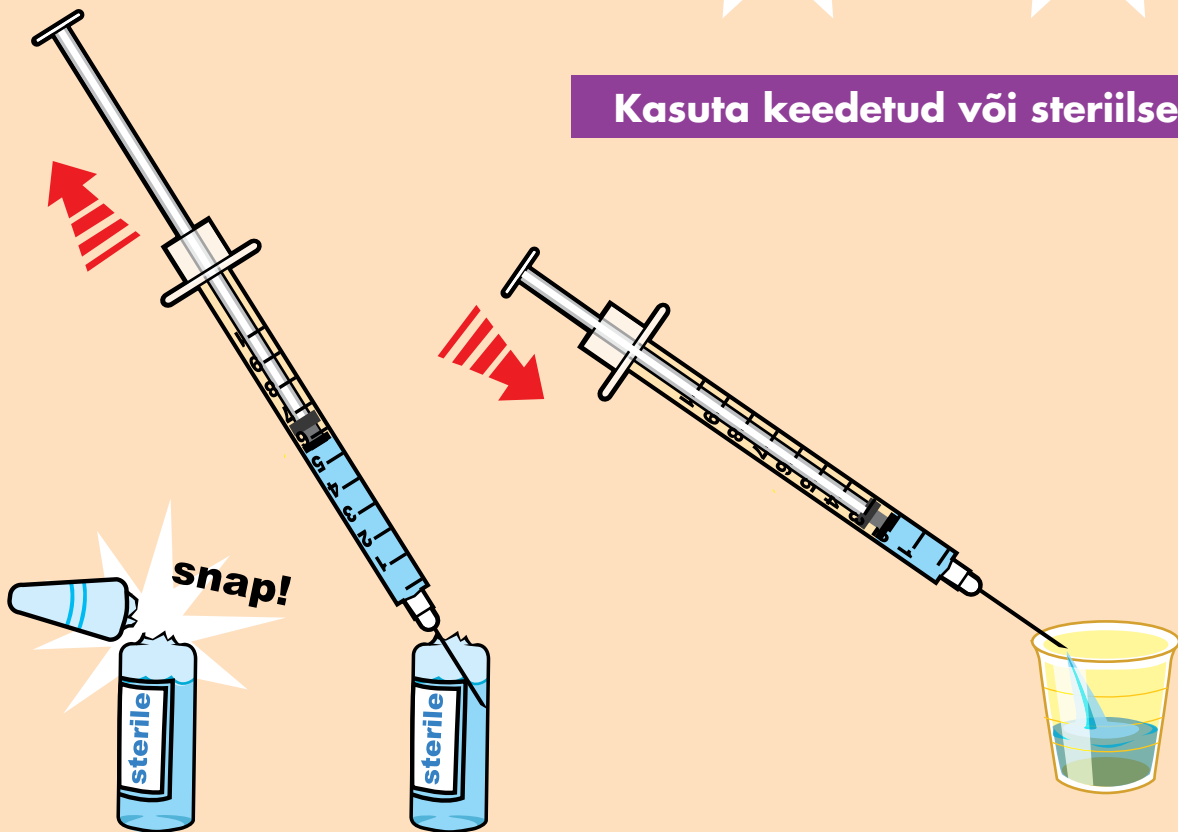
5. Jälgi hoolega, et sa ei süstiks arterisse! Arterisse süstimine on kõige ohtlikum, mida süstides võid teha.

4

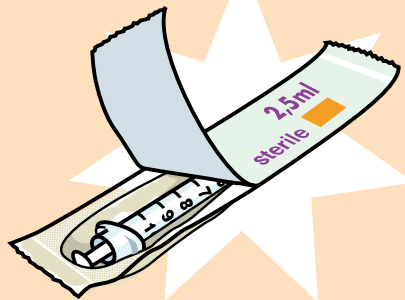
VESI



Kasuta keedetud või steriilset vett.



Hea



Kasuta alati isiklikku veenõud/vett ja isiklikke, kasutamata süstimisvahendeid.

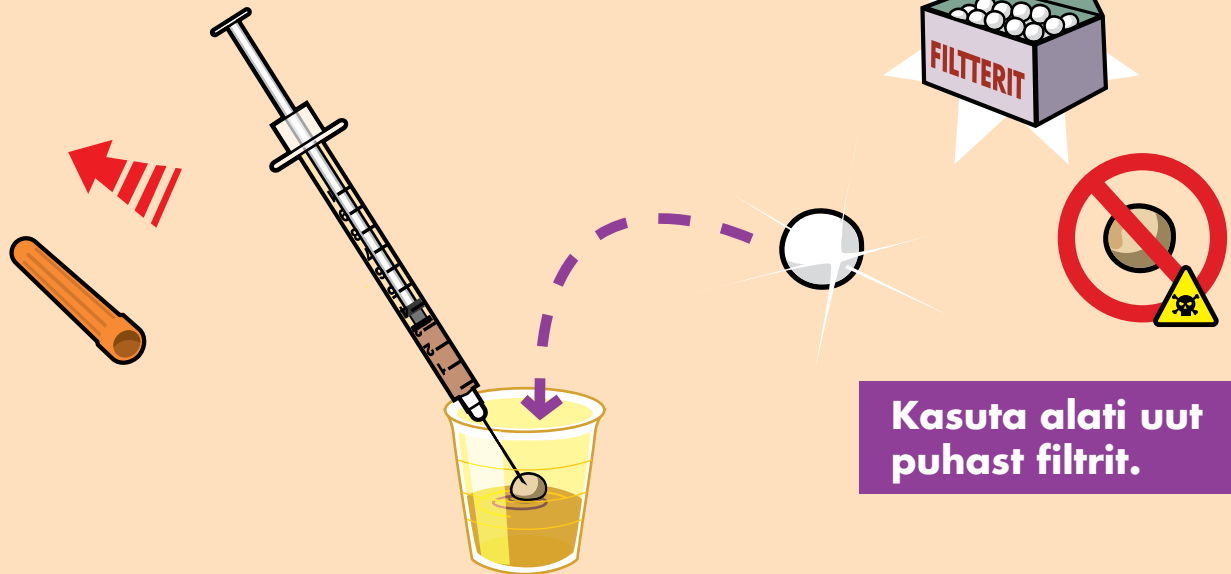
Halb



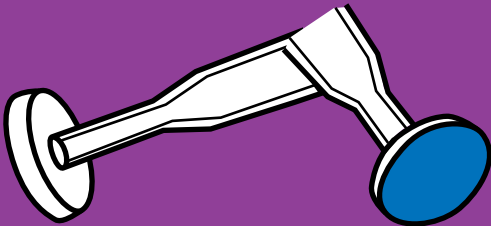
Vee jagamise või kaaslase süstlast vee võtmisega kaasneb alati nakkusoht.

5

SÜSTLA TÄITMINE



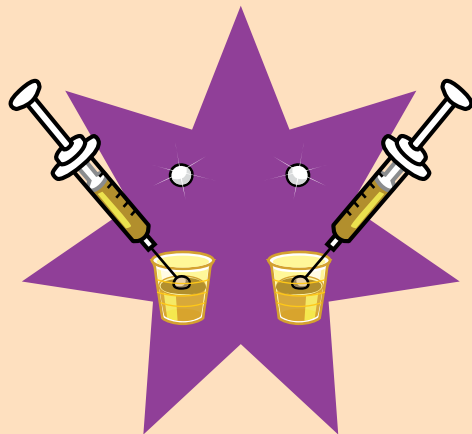
**Kasuta alati uut
puhast filtrit.**



Süstlavahetuspunktides jagatavate filtritega saavutad parima filtreerimistulemuse, kui kasutate kõigepealt vattfiltrit ja seejärel steriilset filtrit Sterifilt. Selleks et bakterid või viirused steriilset filtrit ei reostaks, väldi selle otsa puudutamist käega.

Steriilne filter Sterifilt ei kogu endasse peaaegu üldse toimeainet!

Hea



Kasuta alati isiklikku ravimitopsi.

Halb

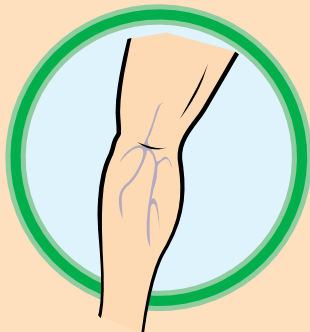


Ravimitopside ja muude tarvitamisvahendite jagamine või laenamine suurendab nakkusohtu.

SÜSTEKOHAD

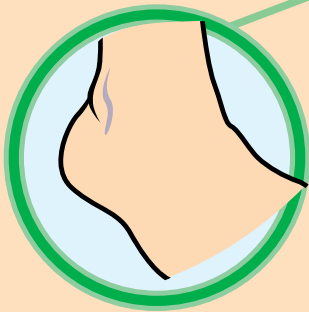
KÄSIVARRED

SÄÄRE



TAGAOSA

SUURED VEENID

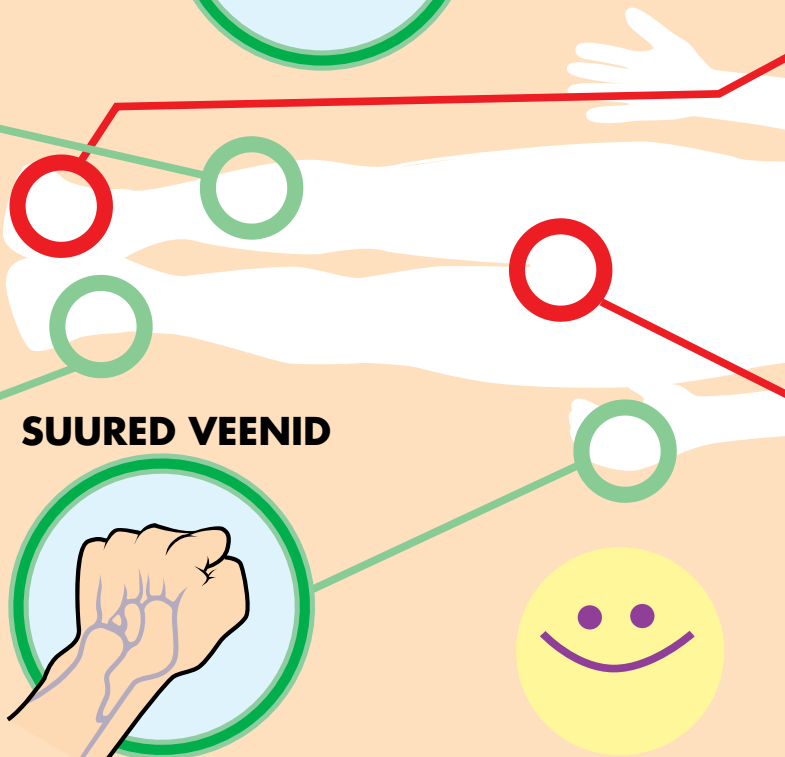
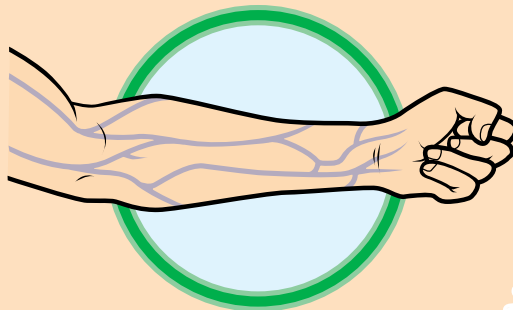


PAHKLUU PIIRKONNAS

SUURED VEENID



KÄESELJAL



VÄIKESED VERESOONED JALALABAL

RINNAD



KAEL



KAENLAAUGUD



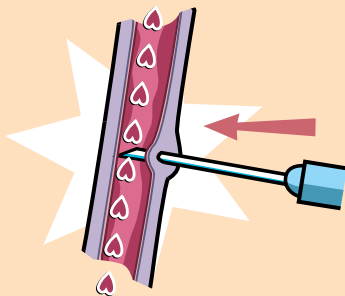
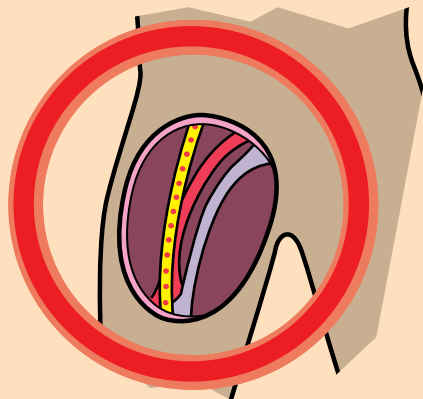
PEENIS



Halb



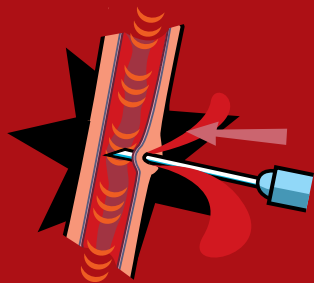
KUBEMEPIIRKOND



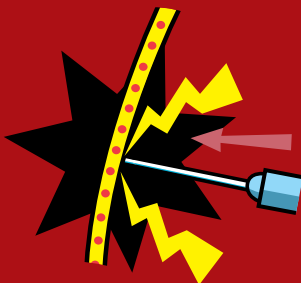
veen



Mõned tarvitajad hakkavad süstima kubemepiirkonda siis, kui nad ei leia enam muid sobivaid süstekohti. Kubemesse süstimine on alati eluohtlik, kuna kubemeveeni lähedal asuvad niudearter ja suur närv. Kubemepiirkonda süstimist tuleks igal juhul vältida.



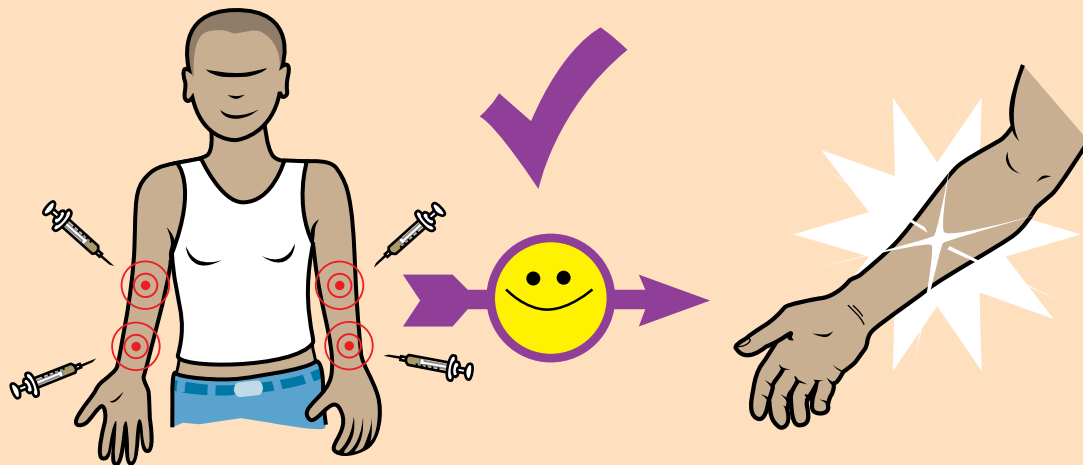
arter



närv

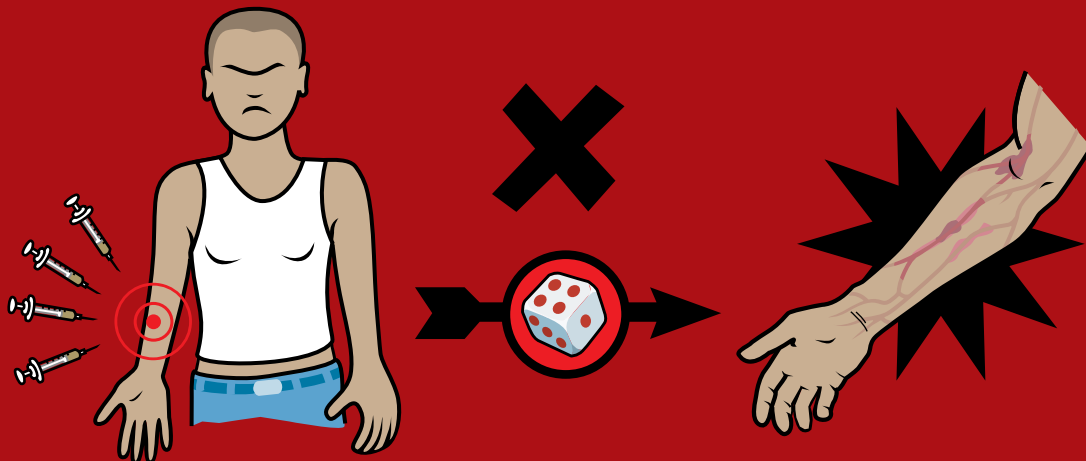


Hea



Vaheta süstekohti. Õpi süstima mõlema käega.

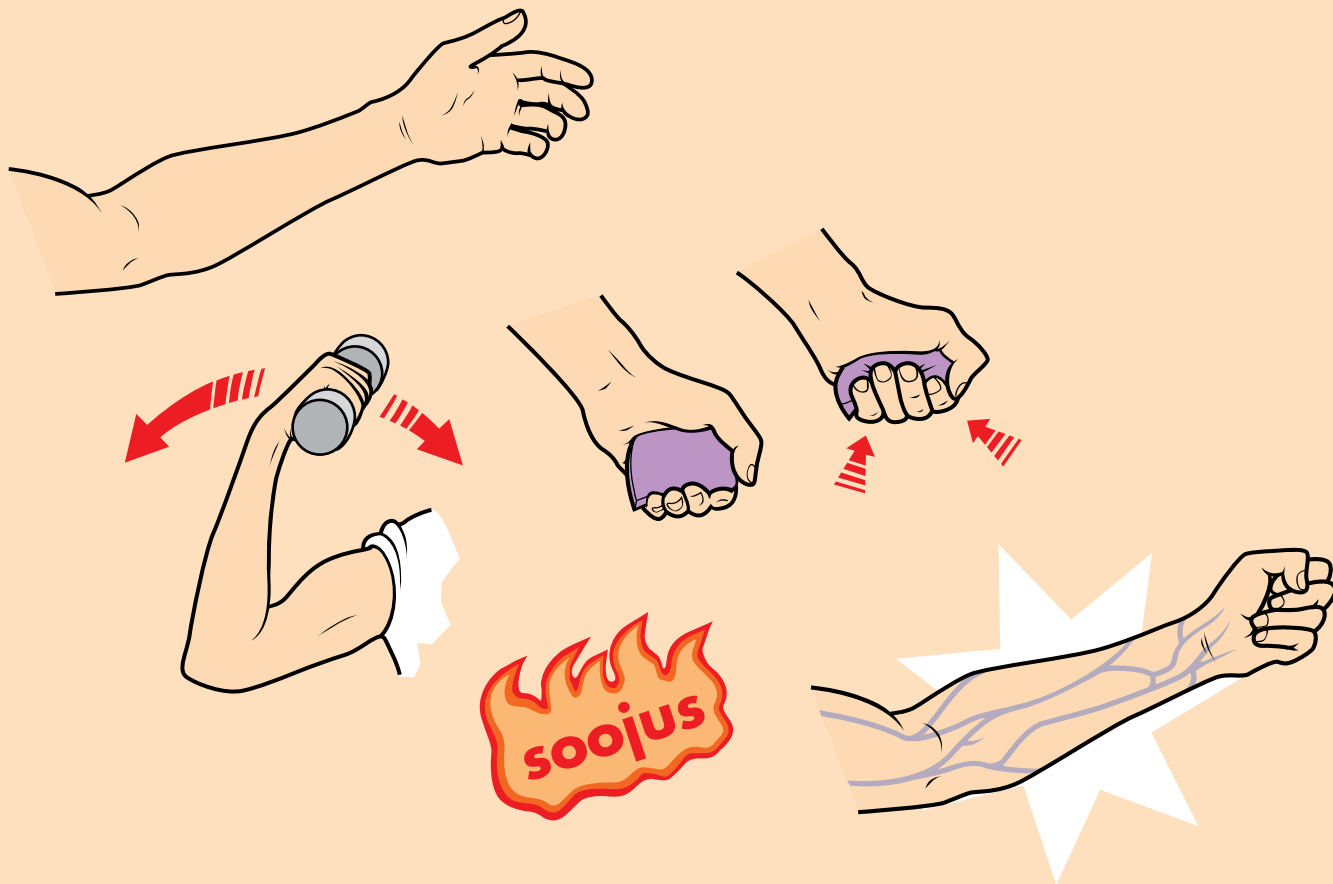
Halb

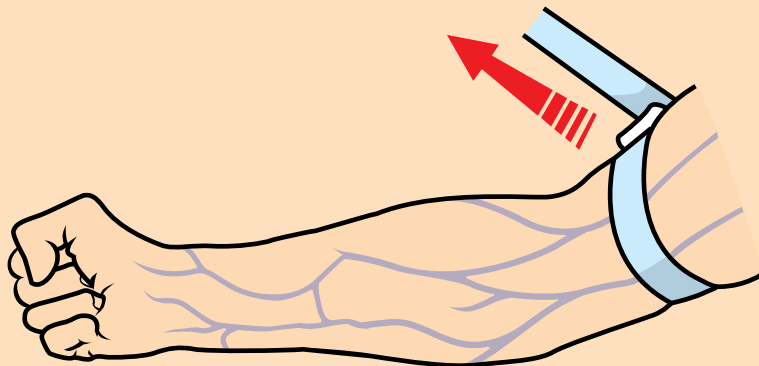
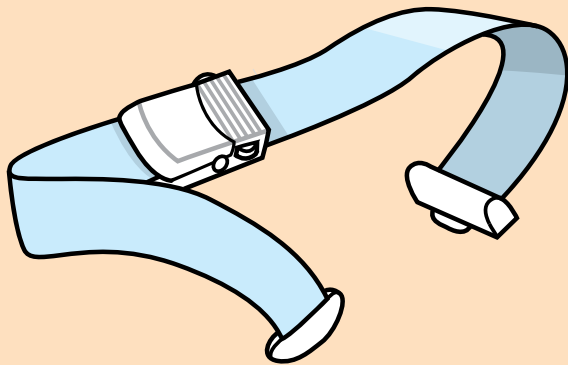


Alati samasse kohta süstides kaotate tõenäoliselt veenid. Kaotatud veen tagasi ei kasva.

6

KUIDAS LEIDA VEENI





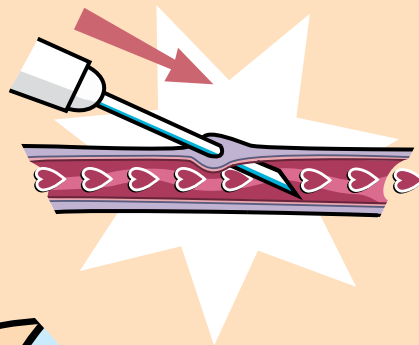
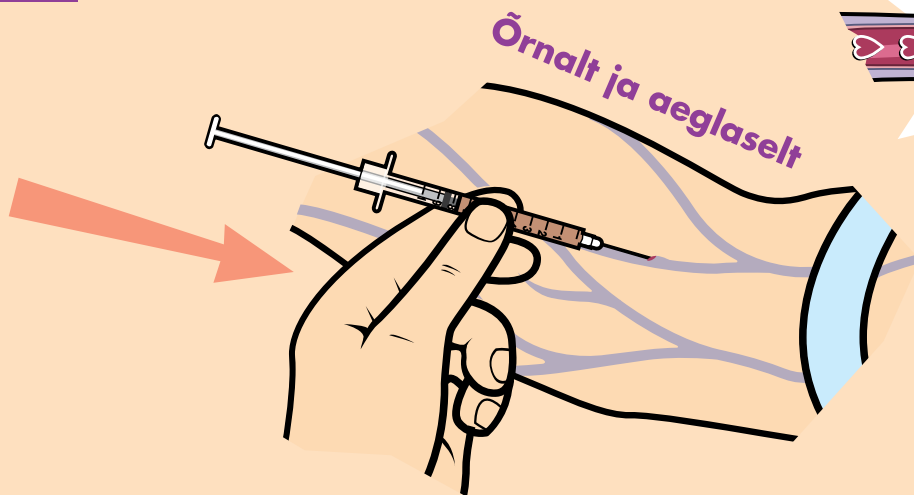
Ära süsti veeni, kui žgutt on pinges.



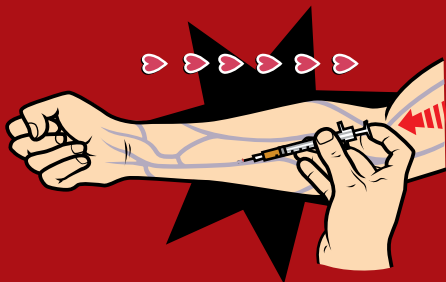
Ära jää magama, kui žgutt on peal – nii võid käest ilma jääda.

7

SÜSTIMINE

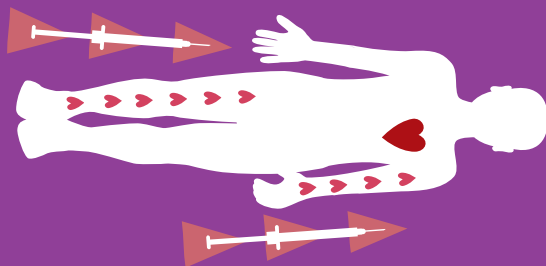


Halb



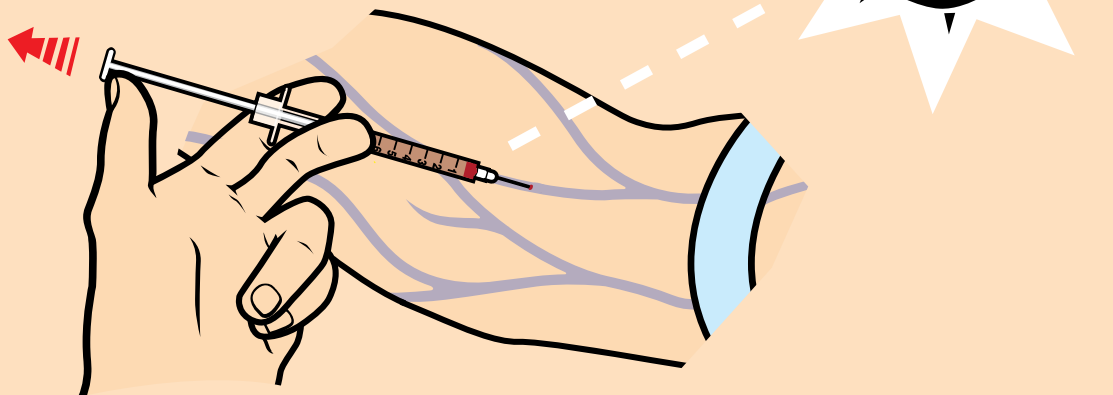
Süstides ära suuna nõela südamest eemale;
see suurendab soonekahjustuse ohtu.

Hea

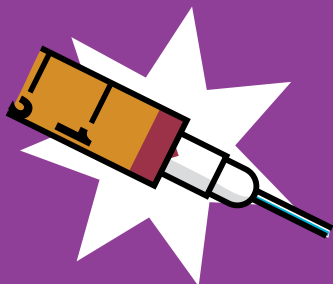


Süsti alati südame suunas.

Tõmba süstla kolbi ainult natuke tagasi.



Hea



Tumepunane veri

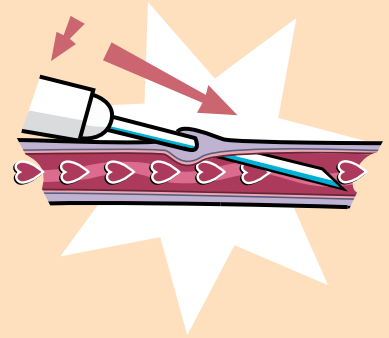
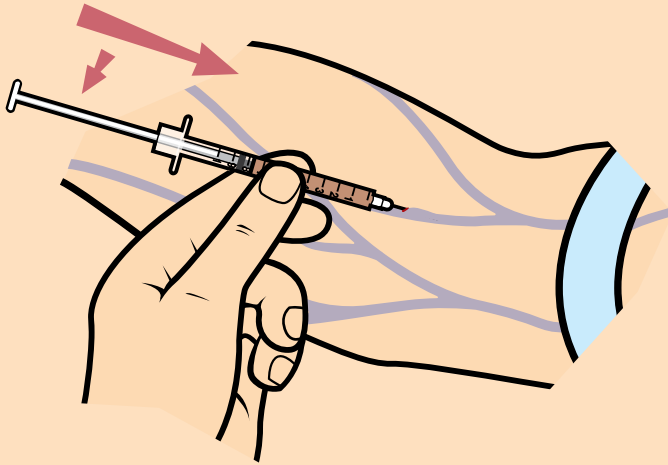
Halb

ÄRA SÜSTI

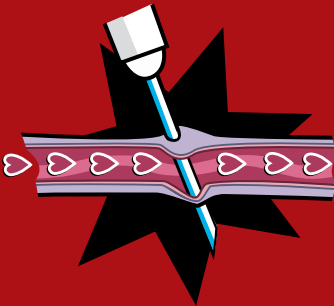


Veri on hele või isegi vahutab – oled tabanud arterit.

NÕELA SISSETORKAMINE

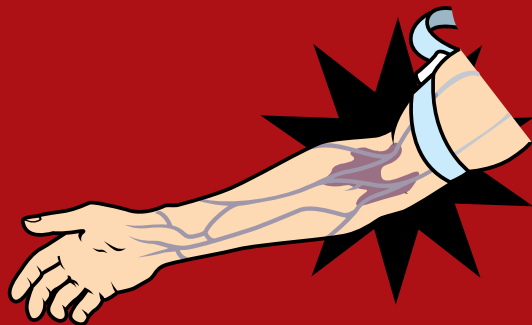
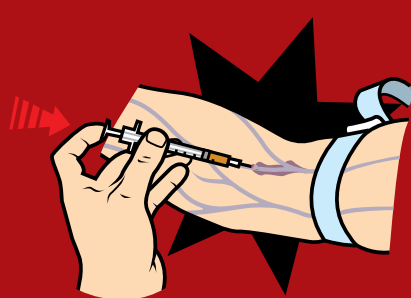
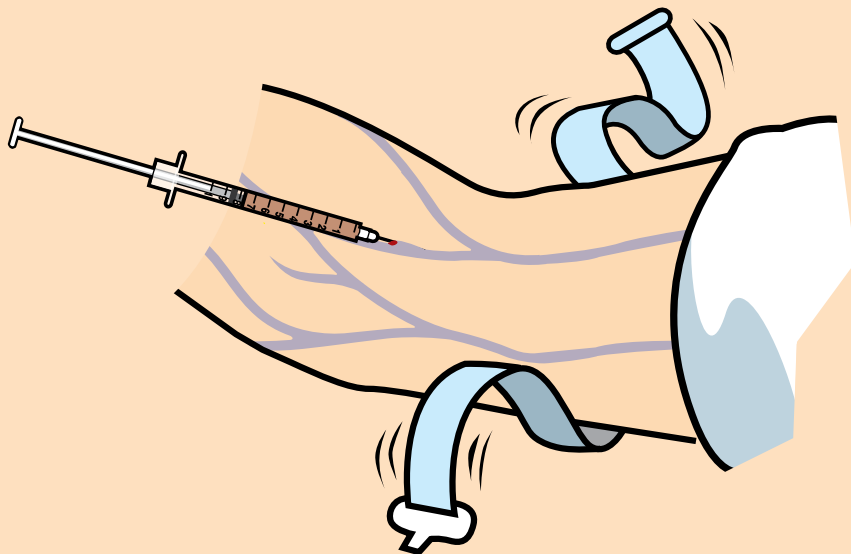


**Torka õrnalt sellise
nurga all, et nõel ei
läheks läbi veeni.**



Ära torka nõela veenist läbi.

VÕTA ŽGUTT MAHA



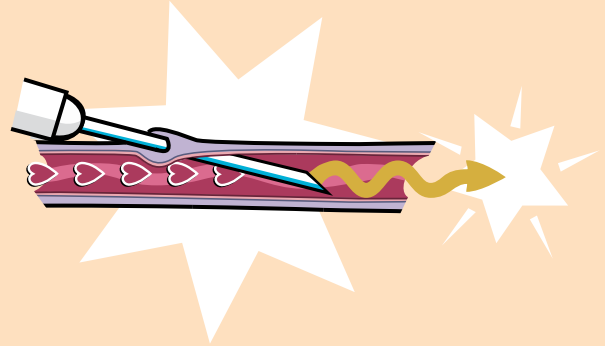
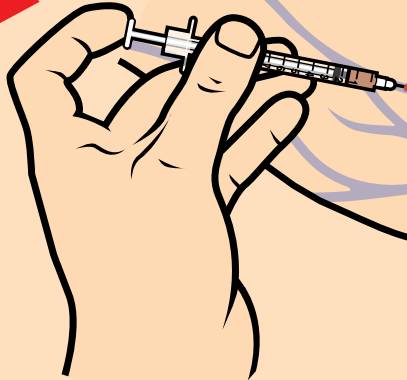
Ära kunagi süsti, kui žgutt on peal.

Halb

8

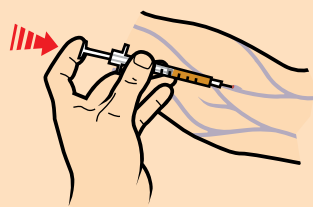
SÜSTIMINE

aeglaselt

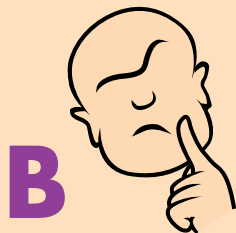


südame suunas → õige nurga all → võta žgutt maha

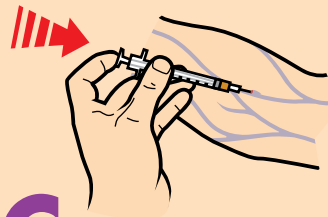
Hea



A



B



C



Kui tarvitad tundmatut ainet või uut partiid, süsti kõigepealt väike kogus ja oota veidi. Pärast seda võid süstida ülejäänud annuse.

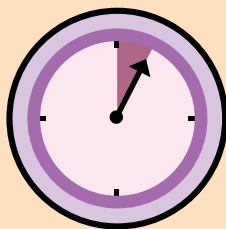
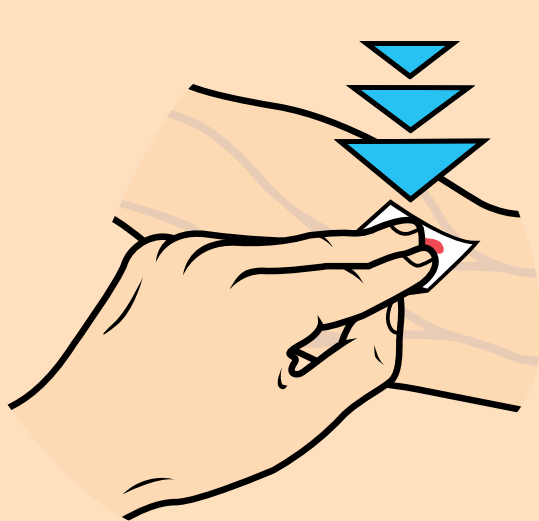
Halb



Süstlakolvi tagasitõmbamine pärast süstimist (aspireerimine) põhjustab soonekahjustusi.

9

PUHTUS



**Pärast süstimist suru
viis minutit puhas
steriliseerimislappi
vastu süstek kohta.**

Pese käed.



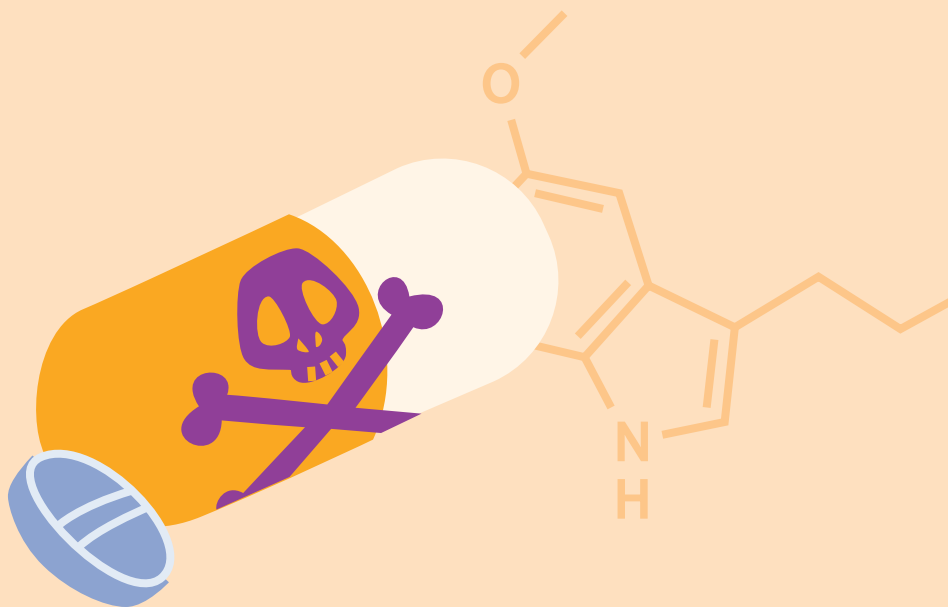
**Hävita kasutatud vahendid nõuetekohaselt
ja vii need süstlavahetuspunkti.**



Uued sünteetilised ained



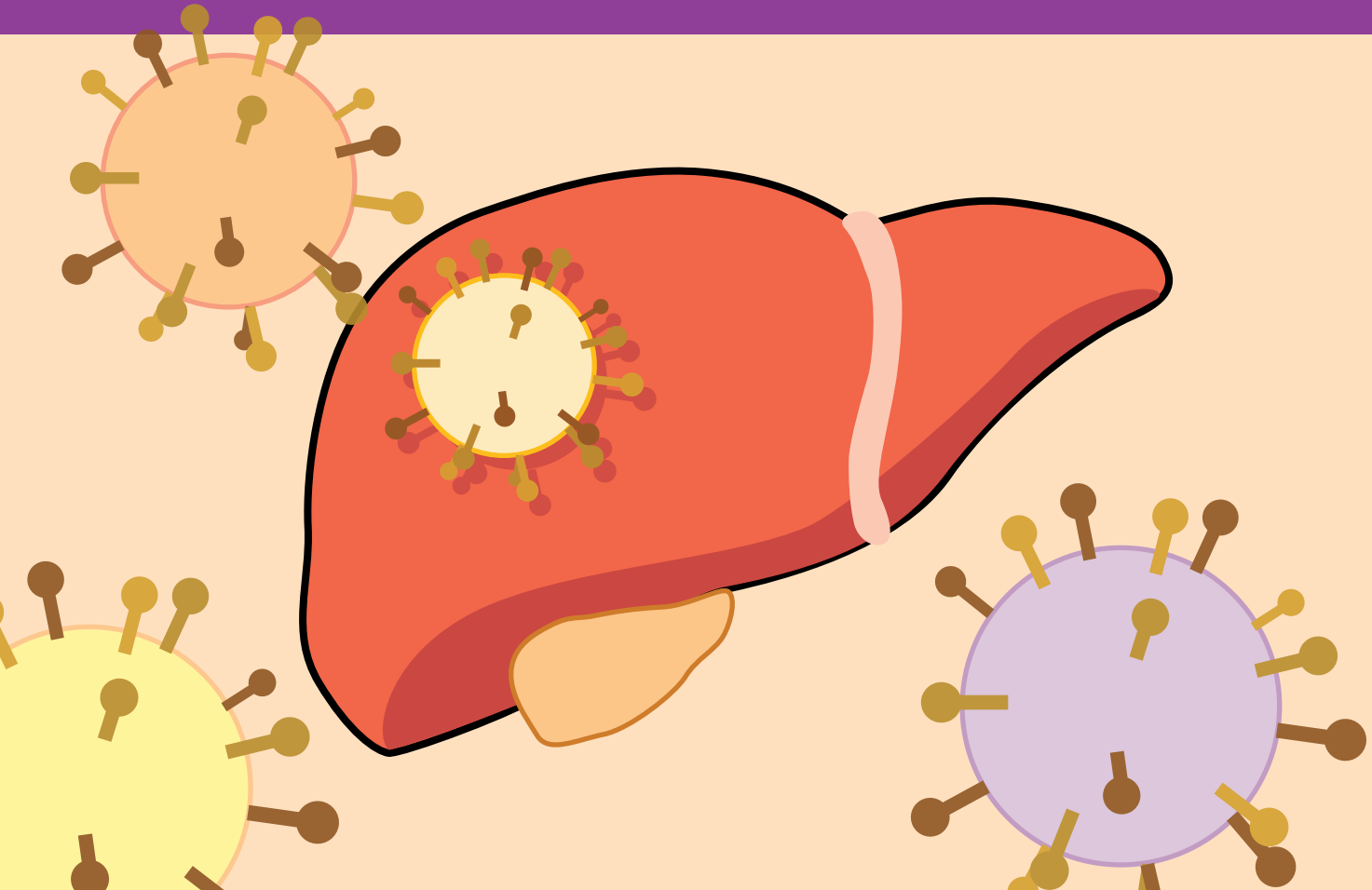
Ära unusta, et mustalt turult ostetud uimastid ei sisalda alati seda, mida müüja väidab. Ainus viis kindel olla on lasta ainet analüüsida usaldusväärses asutuses.



Kontrollimata ainete tarvitamisega kaasneb eluohtliku üleannustamise oht, sest eri ainete toime tugevus võib olla väga erinev. Näiteks võivad fentanüüli kõige kangemad derivaadid avaldada morfiinist 10 000 korda tugevamat mõju. Kangeid fentanüüliderivaate on võimatu ohutult annustada.

Konfiskeeritud uimastite hulgast on leitud preparaate, mis sisaldavad mitme uimasti segu. Selliste ainete õiget annust on võimatu teada ja see teeb nende kasutamise eriti ohtlikuks. Kui sa pole päris kindel selles, mis ainet tarvitama hakkad, alusta tarvitamist KINDLASTI võimalikult väikesest kogusest.

C-HEPATIIT





C-hepatiit on viiruslik maksapõletik, mille ravimata jätmine võib viia maksatsirroosi ja maksavähi tekkeni. Parim viis hoiduda C-hepatiidist ja selle levitamisest on kasutada alati uusi ja puhtaid vahendeid. Ära kunagi jaga oma süstimisvahendeid kaaslastega ega kasuta teiste omi.

C-HEPATIIT

Halb



C-hepatiidi nakkus võib levida mitte ainult nõela, vaid kõigi süstimisel kasutatavate vahendite kaudu.



Kui kahtlustad, et oled saanud nakkuse, mine kindlasti andma C-hepatiidi analüüsi. Kui tarvitad uimasteid süstides, käi analüüse andmas vähemalt kaks korda aastas.



Kui oled nakatunud, võta ühendust süstlavahetuspunkti või polikliinikuga, et otsustada, kuidas alustada ravi.

C-hepatiidi ravimise võimalused on märkimisväärselt arenenud. C-hepatiiti on võimalik ravida uute ravimitega, millel on interferoonraviga võrreldes väiksemad kõrvalmõjud.



C-hepatiit levib vere kaudu ja nakatumiseks piisab juba väikesest kogusest.



Nakatumine toimub sageli siis, kui inimesed jagavad verega kokku puutunud süstimisvahendeid.



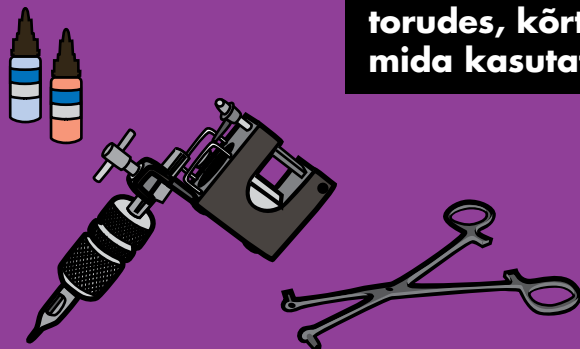
Verd võib olla:



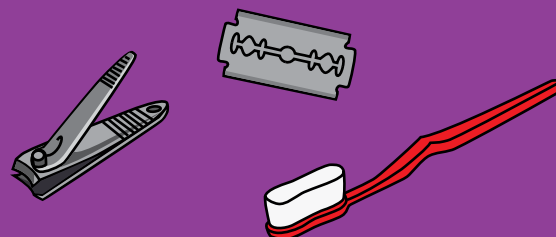
nõeltes, süstaldes, filtrites, ravimitopsides, steriliseerimislappides, žguttides ja ettevalmistamisel või süstimisel kasutatud vees;



torudes, kõrtes ja rullikeeratud paberites või kupüürides, mida kasutatakse uimastite manustamiseks nina kaudu;

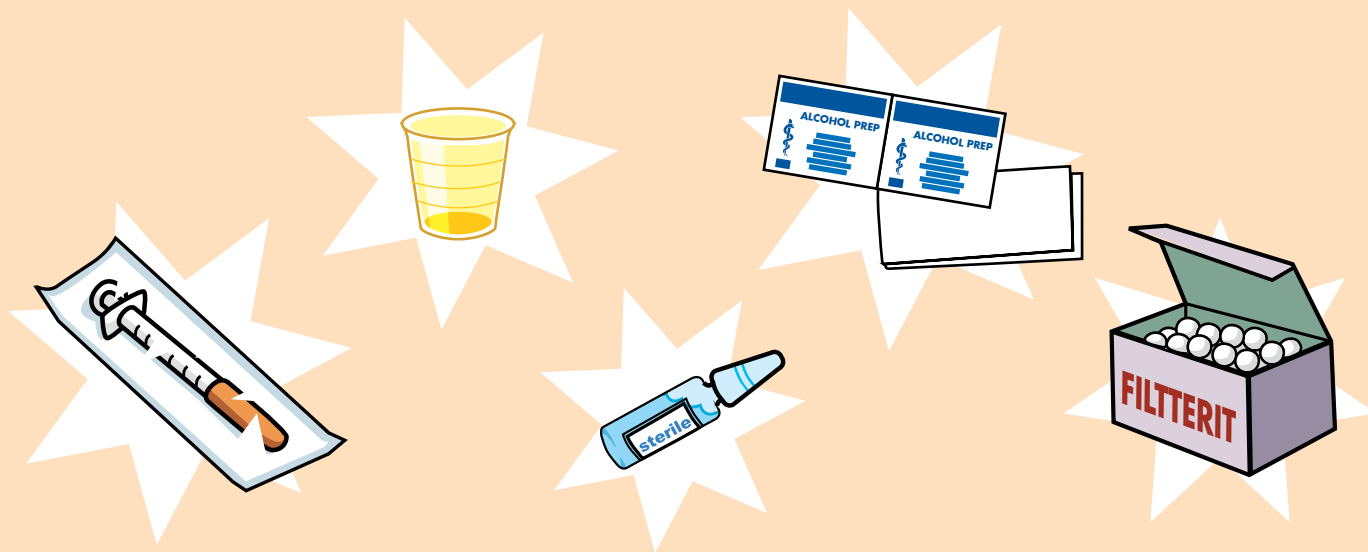


ebapiisavalt steriliseeritud augustamis- või tätoveerimisvahendites (k.a tindis või tindipudelis);



žiletiteradel, küünetangidel või hambaharijadel. Ära kunagi jaga kellegagi ühtegi neist vahendeist!

C-hepatiiti nakatumise või nakkuse levitamise vältimine



Kasuta süstimisel kindlasti alati uusi, puhtaid, kasutamata vahendeid. See tähendab igal süstimiskorral uut nõela ja süstalt, filtrit ja ravimitopsi, uusi steriliseerimislappe ning uut steriilset või puhast vett.

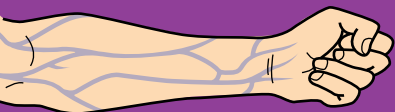
Augustamised ja tätoveeringud lase teha professionaalses stuudios, kus kasutatakse vaid steriilseid vahendeid, alati uusi nõelu ja uut tinti. On äärmiselt tähtis, et tätoveerimisvahendeid (sh tinti) ei kasutataks tätoveerimisel väljaspool stuudiot.



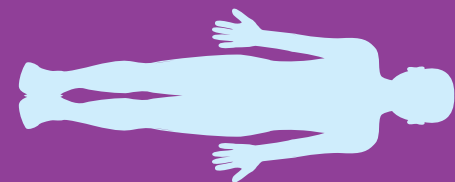
Ehkki seda juhtub suhteliselt harva, võib C-hepatiit edasi kanduda ka sugulisel teel, sh suu- ja anaalseksi kaudu. Menstruatsioon suurendab nakkusohtu; anaalseks on ohtlikum kui muud vahekorrad.



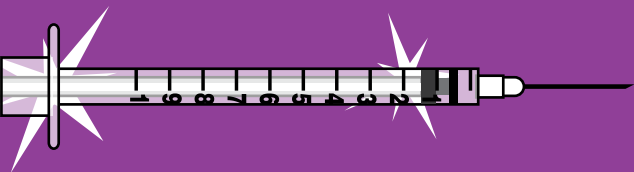
Ohutum süstimine



Tervemad veresooned



Tervem keha



**Ohutumad tarvi-
tamiskombed**

Lisainfo
vinkki.info

Lifeline Publications

39-41 Thomas St.
Manchester M4 1NA
Tel 0161-839 2075 Fax 0161-834 5903
E-mail: publications@lifeline.org.uk

Tõlge: projekt Verikko-Vinkki
Lifeline Publicationsi loal

