



**Compte amb
la sobredosi**

Compte amb la sobredosi

Controla les dosis...

- » Si fa dies que no consumeixes. Si fa poc que has sortit de la presó, fica't-ho en dues tandes, serà el millor.
- » Si has consumit alcohol o pastilles.
- » Si no controles la substància o el camell que te l'ha passat, tasta-ho en dues tandes.
- » Si ets propens a patir sobredosis.

PER UN CONSUM MÉS HIGIÈNIC I MÉS SEGUR

Si estàs pensant en fer tractament, posa't en contacte amb el teu cas o truca a la línia verda: 900 900 540



Generalitat de Catalunya
Departament de Salut

grup igia



**SALES DE
CONSUM**

**Tens
les mans
netes?**

CARRER

Tens les mans netes?

- » Abans d'injectar-te cal que et rentis les mans amb aigua i sabó; si no, utilitza unes tovallolletes d'alcohol.
- » Rentar-se les mans disminueix el risc d'infeccions.

PER UN CONSUM MÉS HIGIÈNIC I MÉS SEGUR

Si estàs pensant en fer tractament, posa't en contacte amb el teu cas o truca a la línia verda: 900 900 540



Utilitza el teu material
només una vegada

Utilitza el teu material només una vegada

- » Utilitza material nou (xeringa, aigua bidestilada, filtre, recipient, smart i tovallola d'alcohol) en cada consum.
- » Compartir material, recipient i filtres fa que et puguis contagiar fàcilment pel VHC i el VIH.
- » Pots trobar material nou en els centres amb programes d'intercanvi de xeringues (PIX) i farmàcies que tinguin PIX.

PER UN CONSUM MÉS HIGIÈNIC I MÉS SEGUR

Si estàs pensant en fer tractament, posa't en contacte amb el teu cas o truca a la línia verda: 900 900 540

Cuida les teves venes



Cuida les teves venes

- » Abans de començar, neteja la zona de punció amb aigua i sabó o amb una tovalloleta d'alcohol.
- » Si desinfectes la zona de punció amb tovalloletes d'alcohol deixa que s'evapori. Si no ho fas, pots notar coïssor i pots cremar-te les venes.

PER UN CONSUM MÉS HIGIÈNIC I MÉS SEGUR

Si estàs pensant en fer tractament, posa't en contacte amb el teu cas o truca a la línia verda: 900 900 540



Generalitat de Catalunya
Departament de Salut

grup igia

**Utilitza poc
àcid cítric**



**1 PART
ÀCID CÍTRIC**

**9 PARTS
HEROÏNA (MARRÓ)**

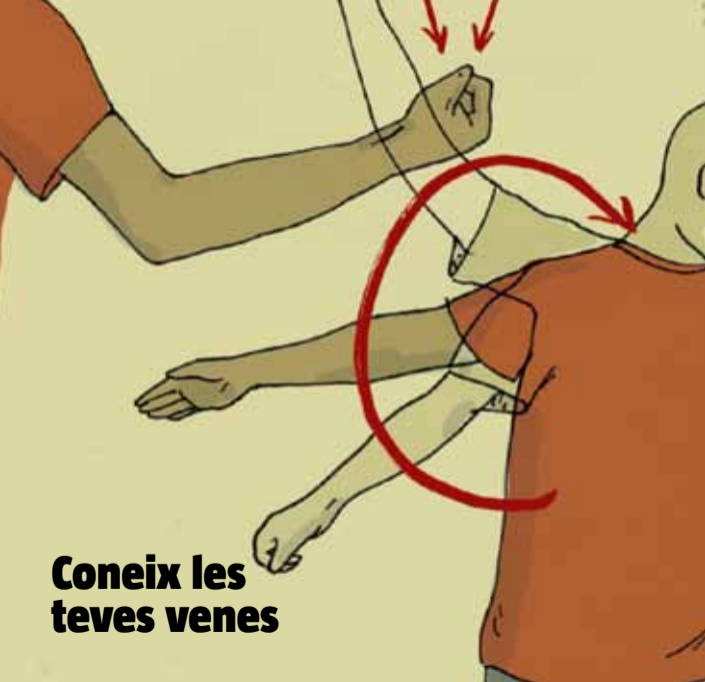
Utilitza poc àcid cítric

- » Per dissoldre heroïna marró utilitza àcid cítric dels PIX.
- » Si et passes amb l'àcid cítric pots danyar el múscul i/o el teixit de sota de la pell. A més, augmentes el risc de patir infeccions.
- » Escalfa-ho just perquè no es dilueixi el tall, i deixa-ho refredar; si no, pot ser dolorós i pots cremar-te les venes.

PER UN CONSUM MÉS HIGIÈNIC I MÉS SEGUR

Si estàs pensant en fer tractament, posa't en contacte amb el teu cas o truca a la línia verda: 900 900 540

Coneix les teves venes



Coneix les teves venes

- » Si et costa trobar la vena pots provar de posar la zona en aigua calenta; fregar-la amb una tovallola d'alcohol; fer exercici amb aquesta part.
- » Si no trobes la vena intenta mantenir la calma.
- » Quan et punxis i l'èmbol vagi cap enrere, pensa que deus haver-te punxat en una artèria, no t'injectis, retira l'agulla, pressiona la zona durant uns minuts i aixeca el braç.

PER UN CONSUM MÉS HIGIÈNIC I MÉS SEGUR

Si estàs pensant en fer tractament, posa't en contacte amb el teu cas o truca a la línia verda: 900 900 540



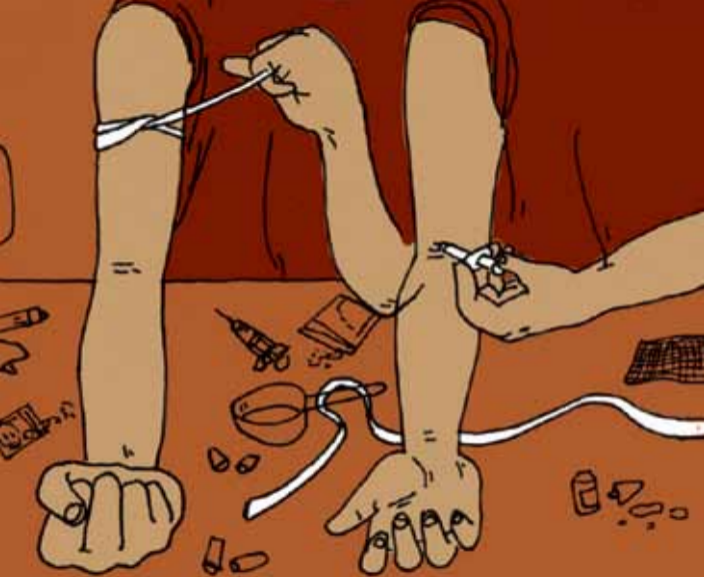
Cuida les teves venes

Cuida les teves venes

- » Alterna les zones de punció. Si no, amb el temps es deterioraran i no et serviran.
- » Intenta deixar com a mínim uns dos centímetres entre un punt de punció i un altre.
- » Prova de deixar una vena en bones condicions per a quan calgui.
- » Si cuides les teves venes, aquestes t'ho agrairan.

PER UN CONSUM MÉS HIGIÈNIC I MÉS SEGUR

Si estàs pensant en fer tractament, posa't en contacte amb el teu cas o truca a la línia verda: 900 900 540



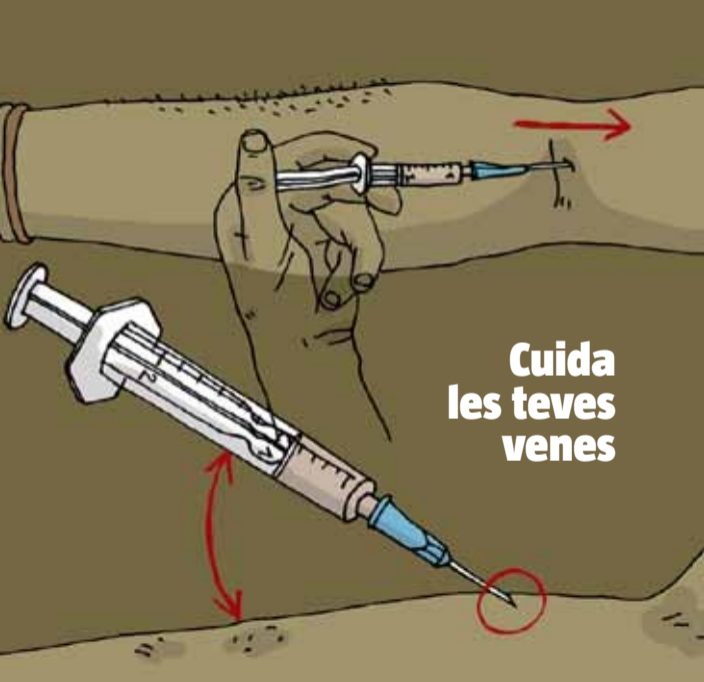
Ben utilitzada, t'ajudarà

Ben utilitzada, t'ajudarà

- » Per buscar la vena usa la goma smart per aplicar pressió en les extremitats.
- » No usis cinturons o altres cables ja que no assegurin poder afluixar-los ràpid.
- » Estreny-la però no excessivament, i si tardes a trobar-te la vena treu-te-la i comença de nou en uns minuts.
- » Recorda sempre afluixar-la abans d'injectar-te, evitaràs problemes greus.

PER UN CONSUM MÉS HIGIÈNIC I MÉS SEGUR

Si estàs pensant en fer tractament, posa't en contacte amb el teu cas o truca a la línia verda: 900 900 540



Cuida les teves venes

- » Recorda sempre que t'has d'injectar en direcció al cor.
- » Recorda que el bisell, el forat de l'agulla, ha d'estar mirant cap amunt, tot serà més ràpid.
- » Utilitzar adequadament la goma t'ajudarà a conservar les venes en bon estat.

PER UN CONSUM MÉS HIGIÈNIC I MÉS SEGUR

Si estàs pensant en fer tractament, posa't en contacte amb el teu cas o truca a la línia verda: 900 900 540

Cuida les teves venes



Cuida les teves venes

- » Recorda d'injectar-te pausadament i bomba't el mínim que puguis.
- » Si la teva paranoia és el bombeig busca-te'n una altra que no et faci mal, mantindràs les teves venes en millors condicions.

PER UN CONSUM MÉS HIGIÈNIC I MÉS SEGUR

Si estàs pensant en fer tractament, posa't en contacte amb el teu cas o truca a la línia verda: 900 900 540



**Cuida
les teves
venes**

Cuida les teves venes

- » Després d'injectar-te pressiona el punt de punció, evitaràs els hematomes i mantindràs en millor estat les venes i la zona de punció.
- » Si és necessari aplica't pomades antiinflamatòries o cicatritzants.

PER UN CONSUM MÉS HIGIÈNIC I MÉS SEGUR

Si estàs pensant en fer tractament, posa't en contacte amb el teu cas o truca a la línia verda: 900 900 540

A line drawing illustration of a woman with long brown hair, wearing a dark tank top and light-colored pants. She is standing in a kitchen, looking down as she drops a syringe into a large grey trash bin. The kitchen background includes a tiled floor, a sink, and a stove.

Cuida l'entorn

Cuida l'entorn

- » Desfés-te de les eines de consum de forma segura.
- » Guarda-les fins que trobis un punt on poder intercanviar-les o on puguin destruir-les sense perill per a ningú.
- » Papereres o clavegueres no són llocs adequats per desfer-se de les xeringues usades, encara que estiguin amb el caputxó.

PER UN CONSUM MÉS HIGIÈNIC I MÉS SEGUR

Si estàs pensant en fer tractament, posa't en contacte amb el teu cas o truca a la línia verda: 900 900 540