

5

Autres recommandations Other recommendations



Call 1-877-644-4545 to have a nurse evaluate your situation and provide instructions



Appelle au 1-877-644-4545 pour qu'une infirmière ou un infirmier évalue ta situation et te donne des consignes.

- ⇒ Ne consomme pas seul si possible
- ⇒ Réduis les doses et teste ton stock
- ⇒ Assure-toi d'avoir de la naloxone

En cas de surdose : Appelle le 911
(la Loi sur les bons samaritains secourant les victimes de surdose assure l'immunité contre les poursuites pour possession simple aux témoins de surdose ayant composé le 911).

- ⇒ Don't use alone if possible
- ⇒ Reduce doses and test your stock
- ⇒ Make sure you have naloxone

In case of overdose: Call 911
(The Good Samaritan Drug Overdose Act provides immunity from prosecution for simple possession to witnesses of an overdose who called 911).

**PRENDS SOIN DE TOI
TAKE CARE**



ASSOCIATION QUÉBÉCOISE POUR LA
PROMOTION DE LA SANTÉ DES PERSONNES
UTILISATRICE DE DROGUES

514-904-1241 1 844-465-3580
www.aqpsud.org info@aqpsud.org
1555, Boul. René-Lévesque Est, Montréal (Qc) H1V 2B9

Cette liste a été compilée à partir de plusieurs sources dont le gouvernement du Québec, les conseils de INPUD, un zine par des consommateurs de drogues à Seattle et un zine de réduction des méfaits distribué à Montréal.

This list was compiled from multiple sources including the Quebec Government « Advice and preventative measures for drug users and the homeless », Recommendation from INPUD, a zine by people who use drugs from Seattle and a zine.

Se protéger de la COVID-19 et réduire les risques de surdoses

Petit guide par et pour les personnes utilisatrices de drogues



Protect yourself from COVID-19 and reduce the risk of overdoses

Little guide by and for people who use drugs

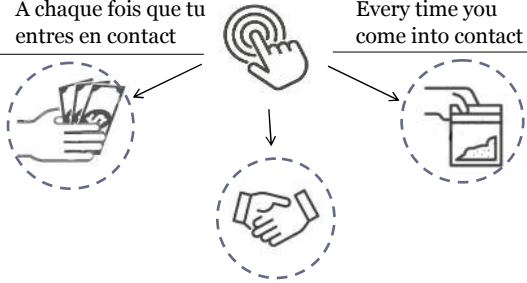


1 Lave bien tes mains Thoroughly wash your hands

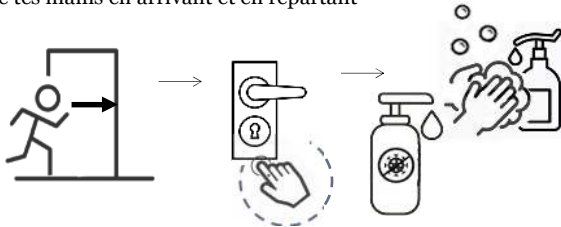


À chaque fois que tu entres en contact

Every time you come into contact



Wash your hands when you arrive and when you leave
Lave tes mains en arrivant et en repartant



2 Si tu tousses ou éternues When you sneeze or cough

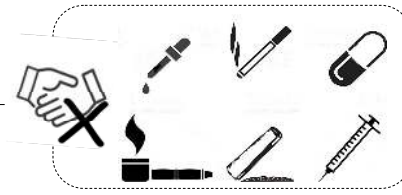


Si vous n'avez pas de mouchoir, tousses ou éternues dans votre coude
If no facial tissues is available, cough or sneeze into your elbow



3 Si tu consommes des drogues If you are using drugs

Ne partage pas
Don't share



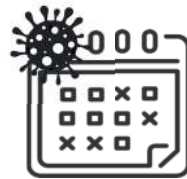
**PRÉPARE-TOI À UN SEVRAGE
INVOLONTAIRE
BE PREPARED TO GO
THROUGH INVOLUNTARY
WITHDRAWAL**

Trouve les contacts d'autres revendeurs et fais des provisions
Have backup dealers and get food and drink

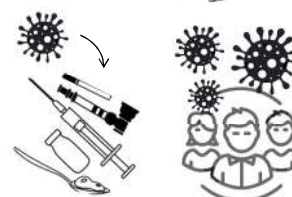
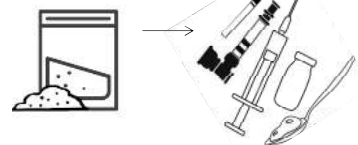


Si tu as
If you have

Fais des réserves
Stock up



Planifie à l'avance
Plan ahead



Ne touche pas la drogue ou le matériel d'autres personnes
Don't handle other peoples equipment/drugs



Désinfecte les emballages et prépare tes doses toi-même
Wipe down drug packages/wraps and prepare your drugs yourself

4 Si vous êtes en traitement pour une dépendance aux opioïdes If you are being treated for opioïdes dependency

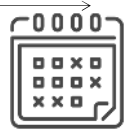
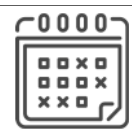
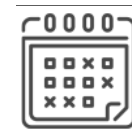


**OBTIENS PLUS DE DOSES À EMPORTER
GET EXTRA DOSES TO GET HOME**

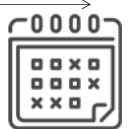
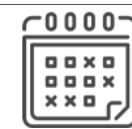
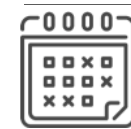


Demande s'il est possible d'annuler les rendez-vous médicaux et les analyses d'urine . Ask if you can skip appointments and urine tests for three months

Rendez-vous médicaux
Doctors appointments



Urine Samples
Analyses d'urine



Demande de recevoir plus de doses non supervisées pour un isolement volontaire
Ask for added unsupervised doses while remaining in voluntary isolation.

