

- VYHÝBEJTE SE MÍCHÁNÍ RŮZNÝCH DROG A LÉKŮ
- MĚJTE NA PAMĚTI NIŽŠÍ SNÁŠENLIVOST PO OBDOBÍ ABSTINENCE

► SNIŽOVÁNÍ RIZIK

Riziko předávkování můžete snížit takto:

- Tím, že si nebudete píchat injekce, ale budete drogu kouřit, polykat nebo šňupat.
- Tím, že si vezmete malou zkušební dávku jinak než injekčně dřív, než si pichnete injekci, abyste zjistili, jak se droga silná.
- Tím, že si vstříknete jen polovinu dávky a počkáte na nástup účinků: pokud budou silné, další dávka by byla plýtváním a mohla by vás zabít.
- Tím, že nebudete drogu míchat se sedativy.

Riziko smrti předávkováním, můžete snížit takto:

- Tím, že budete vědět, jak v případě předávkování jednat, pokud předávkování zjistíte.
- Tím, že budete po užití drogy mít kolem sebe jiné lidi. Když už musíte drogy brát, nebuďte při tom sami.

► ZNÁMKY PŘEDÁVKOVÁNÍ

Předávkování lidé se poznají takto:

- Nebudou reagovat na podněty
- Budou zhluboka dýchat a chroptět (to znamená potíže s dýcháním, ne hluboký spánek)
- Nepodaří se je probudit
- Budou modrat, zejména na rtech a nehtech
- Nebudou dýchat

HELP

TalktoFrank 0800 77 66 00

confidential drugs advice and help,
24 hours a day 7 days a week.

Helpline Release

0845 4500 215 / 020 7729 9904

information and help in dealing
with the Police, the courts or drug
problems.

POMOC

TalktoFrank 0800 77 66 00

důvěrná linka pomoci při drogové závislosti,
24 hodin denně a 7 dní v týdnu.

Helpline Release

0845 4500 215 / 020 7729 9904

informace a pomoc při jednání
s policií, soudy nebo při problémech
s drogami.

Published by Podane Ruce UK

Charity No. 1096338

Podane Ruce UK
PO Box 49207, London SE9 1WB
Tel/fax 0208 319 2353
www.podaneruce.org.uk



NHS

FRANK

OVERDOSE
PREVENTION
PREVENCE
PŘEDÁVKOVÁNÍ



You don't have to take a lethal dose of drugs to die of an overdose; it only takes a tablespoonful of fluid to kill you if you are on your back, unconscious and unable to swallow! This has been the cause of many overdose deaths.

► OVERDOSE CAUSES

The main things that cause overdose are:

- **Injecting drugs:** Heroin injectors are about 14 times more likely to die than non-injectors. People who inject heroin are much more likely to overdose than people who smoke it.
- **Mixing drugs and alcohol:** Most overdoses happen when people have alcohol or downers - like valium and temazepam - in their system at the same time as injected heroin. The combined effect of sedative drugs is to depress the central nervous systems and the breathing. People can literally stop breathing.
- **Using opiates when tolerance is low:** It only takes a few days for tolerance of opiates to drop. After a week or so without opiates, a dose that at one time wouldn't have affected you, can kill you. People who die have often overdosed before and survived. It isn't normally 'new users' who overdose, it's usually people who've been injecting for years.

Sometimes overdoses aren't accidental. Feeling depressed, hopeless or not caring whether you live/die can all make overdose more likely. Talking about feelings is important and can help reduce the risk of non-accidental overdose.

- **DON'T MIX DRUGS**
- **BE AWARE OF LOWER TOLERANCE FOLLOWING A PERIOD OF ABSTINENCE**

► REDUCE THE RISKS

You can reduce the risk of overdose by:

- not injecting, but smoking, snorting or swallowing instead;
- taking a test dose of drugs to get a feel for the strength before you inject;
- only injecting half of the barrel and waiting until you get the first rush: if it knocks you out, injecting more will be a waste and could kill you; and
- not mixing sedative drugs.

You can reduce the risk of overdose being fatal by:

- learning how to deal with overdoses when you see them happening; and
- having other people around when you use.

► SIGNS OF AN OVERDOSE

People overdosing may be:

- snoring deeply (this indicates difficulty in breathing, not deep sleep)
- not waking up in response to stimuli
- turning blue, especially the lips
- not breathing

Abyste zemřeli předávkováním, nemusíte užít smrtelnou dávku. Zabít vás může i lžička neškodné tekutiny, nebo troška zvratků pokud ležíte na zádech v bezvědomí a nemůžete polykat! To je příčina mnoha úmrtí z předávkování.

► PŘÍČINY PŘEDÁVKOVÁNÍ

Hlavní příčiny, které mohou způsobit předávkování, jsou:

- **Vstříkování drogy injekcí:** Lidé, kteří si užívají heroin injekcí, 14krát častěji umírají na předávkování než lidé, kteří heroin užívají jinak. Lidé užívající heroin v injekcích mají větší naději na předávkování než lidé, kteří heroin kouří.
- **Míchání drog s alkoholem:** Většina předávkování nastává pod vlivem alkoholu nebo sedativ – jako je valium nebo temazepam – které se v těle setkají s dávkou heroinu. Kombinovaný účinek heroinu a sedativ vede k potlačení činnosti centrálního nervového systému a funkce dýchání. Lidé doslova přestanou dýchat.
- **Užívání opiátů při nízké snášenlivosti:** Snášenlivost opiátů klesá již po několika dnech. Asi po týdně vás může zabít dávka, která vám na počátku nic nedělala. Lidé, kteří na předávkování opiáty nejčastěji umírají, se již předávkovali v minulosti a přežili to. „Noví uživatelé“ se tak často nepředávkují. Předávkování hrozí častěji lidem, kteří si drogu píchali už léta.

Předávkování často není náhodné. Pocity deprese, tíživá životní situace nebo nezáměr dále žít zvyšují pravděpodobnost záměrného předávkování. Proto je velmi důležité hovořit o svých pocitech. Může to snížit riziko úmyslného předávkování.