

- **WYSTRZEGAJ SIĘ MIESZANIA RÓŻNYCH NARKOTYKÓW I LEKÓW**
- **PAMIĘTAJ O OBNIŻONYM ZNOSZENIU PO OKRESIE ABSTYNOWANIA**

### ► **OBNIŻANIE RYZYK**

**Ryzyko przedawkowania możesz obniżyć w ten sposób:**

- Że nie będziesz sobie wkuwał zastrzyków, ale będziesz narkotyki palił, połykał lub wciągał (wciągał nosem).
- Że weźmiesz najpierw małą dawkę próbną innym sposobem niż zastrzykiem, zanim wkujesz sobie zastrzyk, żebyś sprawdził, jak jest narkotyki silny.
- Że zastosujesz tylko połowę dawki i poczekaś na jej uczynki. Jeżeli będą mocne, następna dawka byłaby marnowaniem i mogła by cię zabić.
- Że nie będziesz mieszał narkotyki z środkami uspakajającymi.

**Ryzyko śmierci z przedawkowania możesz obniżyć następująco:**

- Przez to, że będziesz wiedział, jak postępować w przypadku, że stwierdzisz przedawkowanie.
- Przez to, że będziesz wokół siebie miał innych ludzi. Jeżeli musisz narkotyki użyć, nie bądź przy tym sam.

### ► **OZNAKI PRZEDAWKOWANIA**

**Przedawkowanego człowieka poznasz w ten sposób:**

- Nie będzie reagował na bodźce
- Będzie z głęboka oddychać i charczeć (to oznaczy problemy z oddychaniem, nie głęboki sen)
- Nie uda ci się go obudzić
- Jego wargi i paznokcie zaczynają sinieć
- Nie będzie oddychać

### **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**

anonimowa linia pomocy przy uzależnieniu  
narkotykowym, 24 godziny na dobę  
i 7 dni w tygodniu.

**Helpline Release**

**0845 4500 215 / 020 7729 9904**

informacje i pomoc podczas negocjacji z policją,  
sądami lub przy problemach z narkotykami.

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](http://www.podaneruce.org.uk)



# OVERDOSE PREVENTION ZAPOBIEGANIE PRZEDAWKOWANIU

**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

**Abyś umarł na przedawkowanie, nie musisz wziąć śmiertelnej dawki. Zabić cię może i łyżeczka nieszkodliwej cieczy, lub trocha wymiotów, jeżeli leżysz nieprzytomny na plecach i nie możesz połykać! To jest przyczyną wielu śmierci z przedawkowania.**

## ► PRZYCZYNY PRZEDAWKOWANIA

**Główne przyczyny, które mogą spowodować przedawkowanie to:**

- **Wstrzykiwanie narkotyku zastrzykiem:** Ludzie, którzy używają heroiny zastrzykiem, 14 razy częściej umierają na przedawkowanie niż ludzie, którzy heroinę używają innym sposobem. Ludzie używający heroinę w zastrzykach mają większą nadzieję przedawkowania aniżeli ludzie, którzy go palą.
- **Mieszanie narkotyku z alkoholem:** Większa część przedawkowań występuje pod wpływem alkoholu lub środków uspokajających – jak walium lub temazepam – które spotkają się w organizmie z dawką heroiny. Połączone działania heroiny i środka uspokajającego prowadzi do stłumienia centralnego systemu nerwowego i funkcji oddychania. Ludzie dosłownie przestają oddychać.
- **Używanie opiatów przy niskiej tolerancji:** Znoszenie opiatów opada już po paru dniach. Mniej więcej po tygodniu może cię zabić dawka, która z tobą na początku nic nie zrobiła. Ludzie, którzy najczęściej umierają z przedawkowania opiatami, przedawkowali się już wcześniej i przeżyli to. „Nowy użytkownik“ nie przedawkuje się tak często. Przedawkowanie grozi częściej ludziom, którzy używali dożylnie narkotyk już wiele lat. Przedawkowanie często nie jest przypadkowe. Uczucia depresji, trudna sytuacja lub niechęć żyć dalej podwyższają prawdopodobieństwo umyślnego przedawkowania. Dlatego jest bardzo ważne mówić o swych problemach. Może to obniżyć ryzyko umyślnego przedawkowania.