

- ИЗБЕГАЙТЕ СМЕШИВАНИЯ РАЗЛИЧНЫХ НАРКОТИКОВ И ЛЕКАРСТВ
- ИМЕЙТЕ ВВИДУ БОЛЕЕ НИЗКУЮ СОВМЕСТИМОСТЬ ПОСЛЕ ПЕРИОДА ВОЗДЕРЖАНИЯ

► СНИЖЕНИЕ ОПАСНОСТИ

Опасность передозировки можете снизить следующим способом:

- Не будете вводить инъекции, а будете наркотик курить, глотать или нюхать.
- Сначала примите небольшую пробную дозу иным способом, чем вкалыванием, еще до того как вколите себе инъекцию, чтобы узнать насколько наркотик сильный.
- Вколите только половину дозы и подождите наступления действия. Если будет сильное, следующая доза бы была излишней и могла бы вас убить.
- Не будете наркотик смешивать с седативами.

Опасность смерти от передозировки можете снизить следующим способом:

- Будете знать какие меры необходимо предпринять в случае передозировки.
- После употребления наркотика будете находиться с другими людьми. Если все-таки вам необходимо принять наркотик, не употребляйте его в одиночестве.

► ПРИЗНАКИ ПЕРЕДОЗИРОВКИ

Передозировку можно определить по следующим признакам, человек:

- Не реагирует на импульсы
- Глубоко дышит и хрипит (т.е. проблемы с дыханием, дремотное состояние)
- Не получается его разбудить
- Синееет, особенно на губах и ногтях
- Не дышит

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.

ПОМОЩЬ

TalktoFrank 0800 77 66 00

телефон доверия для помощи при наркотической
зависимости, 24 часа в сутки и 7 дней в неделю.

Helpline Release

0845 4500 215 / 020 7729 9904

информация и помощь при
разбирательствах с полицией, судами или
в случае проблем с наркотиками.

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
ПРОФИЛАКТИКА
ПЕРЕДОЗИРОВКИ

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

Для того, чтобы умереть от передозировки не обязательно принять смертельную дозу. Убить вас может и ложка безвредной жидкости, или рвота, если вы лежите на спине без сознания и не можете глотать! Именно это в большинстве случаев является причиной смерти от передозировки.

► ПРИЧИНЫ ПЕРЕДОЗИРОВКИ

Основные причины, которые могут вести к передозировке:

- **Ввод наркотика инъекцией:** Люди, которые принимают героин вводом инъекции, умирают от передозировки в 14 раз чаще, чем те, которые его принимают другим способом, например, курением.
- **Смешивание наркотиков с алкоголем:** Большая часть передозировок наступает в состоянии алкогольного опьянения или под действием седативов (напр. темазепам или валиум), которые в организме встречаются с героином. Комбинация героина и седативов ведет к подавлению деятельности центральной нервной системы и функции дыхания. Человек перестает дышать.
- **Употребление опиатов при низкой совместимости:** Совместимость с опиатами снижается уже через пару дней. Примерно через неделю вас может убить доза, которая на вас вначале не имела никакого влияния. Люди, которые чаще всего умирают от передозировки опиатами, в прошлом уже передозировались, но выжили. Поэтому гневные потребители" обычно не передозировываются. Передозировка скорее грозит людям, которые себе вкалывают наркотики годами.

В большинстве случаев передозировка не случайна. Чувство депрессии, тяжелая жизненная ситуация или нежелание дальше жить увеличивают вероятность умышленной передозировки. Поэтому очень важно говорить о своих чувствах. Это может снизить вероятность умышленной передозировки.