



Consommation de substances

Fiche à destination des salariés

Face à cette épidémie, l'AHI 33 vous accompagne en vous apportant toute l'aide utile pour répondre à vos questions et vous protéger.

Face au stress lié au contexte général (crainte pour ses proches, ses amis, pour soi), certains peuvent être tentés de chercher apaisement et évasion dans les consommations. Il faut rester vigilant à garder la mesure de cette consommation, car lorsque le stress devient chronique, on risque consommer de plus en plus et de plus en plus souvent. C'est le piège des substances addictives : plus on en consomme, moins ça marche, et plus on doit en consommer !

Tabac et autres produits inhalés

- > La consommation régulière (tabac, cannabis, cocaïne, crack, etc.) augmente le risque d'infection et de formes graves de covid-19.
- > La consommation augmente la toux, ce qui favorise la transmission du coronavirus à l'entourage (même sans symptôme).

Quelques recommandations

En cette période d'épidémie, il est important de :

- > Veiller à protéger vos poumons et ceux des personnes qui vivent avec vous.
- > Ne partagez pas vos cigarettes/joints/vapotes, cela pourrait favoriser les contaminations.
- > Se laver les mains avant et après toute consommation.



En sevrage récent de tabac : tenez bon !

- > Organisez le suivi de votre traitement (gommes, patchs...) avec votre médecin ou votre pharmacien.
- > Vous dormirez mieux, vous allez rapidement retrouver votre odorat, votre goût...
- > Sachez que l'envie de fumer ne dure que quelques minutes, puis diminue.

En cas de questions ou de difficultés sur votre consommation ou votre démarche d'arrêt consultez « Tabac Info Service ». Tél : 39 89 (service gratuit + coût de l'appel)



Coronavirus : il existe des gestes simples pour vous protéger et protéger votre entourage



Se laver très régulièrement les mains



Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir



Utiliser un mouchoir à usage unique et le jeter



Saluer sans se serrer la main, éviter les embrassades

Alcool

Dans le contexte actuel, une augmentation de la consommation d'alcool est possible. Celle-ci peut entraîner des risques.

- > Moindre respect des gestes barrières et des mesures de distanciation sociale.
- > Augmentation des accidents (chutes, blessures)
- > Violences intrafamiliales.



Attention à ne pas rendre trop fréquentes de nouvelles pratiques telles que les « apéros virtuels ». Cette période est propice à créer des dépendances là où il n'y en avait pas.

Une restriction complète et rapide de la consommation peut avoir des effets délétères chez les personnes dépendantes (Syndrome de sevrage aigu).

Quelques recommandations :

- > Ne partagez pas vos verres, bouteilles ou cannettes avec d'autres personnes
- > 2 verres d'alcool par jour maximum
- > Au moins 2 jours dans la semaine sans alcool
- > 10 verres par semaine maximum (alcool = cancérigène)
- > Femmes enceintes, jeunes et ado : pas d'alcool !



En cas de questions ou de difficultés avec sa consommation, consultez « Alcool Info Service ». Tél : 0980 980 930 (de 8h à 2h, appel non surtaxé)



Usages de drogues

La consommation de drogues peut avoir les conséquences suivantes :

- > Baisse de la vigilance ou désinhibition (non-respect des gestes barrières)
- > Augmentation des accidents domestiques
- > Violences intrafamiliales



Conseils pour réduire le risque d'infection par le Covid-19

- > Réduire les contacts avec d'autres personnes.
- > Respecter les gestes barrières.

- > Se laver les mains (eau et savon ou gel hydro-alcoolique) :
 - avant et après chaque usage de drogue,
 - après avoir manipulé de l'argent,
 - après chaque contact avec une autre personne.
- > Nettoyer les surfaces de préparation avant et après chaque utilisation (Alcool 90°, javel).
- > Ne pas partager (ne pas « faire tourner ») les vapotes/cigarettes/joints, les pipes, les bangs, les pailles, outils pour l'injection y compris l'eau stérilisée.
- > Ne pas toucher le matériel ou la drogue d'autres personnes (et ne pas laisser toucher les siens).

En cas de questions ou de difficultés concernant l'usage de substances stupéfiantes, consultez « Drogue Info Service ». Tél : 0 800 23 13 13 (gratuit depuis un poste fixe)



Médicaments

Toute modification de traitement ou prise médicamenteuse nécessite un avis médical.

- > Ce contexte particulier peut inciter les personnes fragiles et sensibles au stress à consommer davantage de médicaments, notamment des anxiolytiques et des antidépresseurs.



Si vous ressentez que la posologie n'est plus efficace pour traiter vos symptômes, réévaluez la avec votre médecin traitant.

- > Ne pas s'automédiquer.
- > Certains médicaments sont à éviter avec le coronavirus (par exemple les anti-inflammatoires), et vous pourriez vous mettre en danger sans le savoir.
- > Ne pas arrêter ou augmenter votre traitement sans avis médical.

Questions, conseils : contactez-nous

Les équipes de l'AH1 33 restent mobilisées pour vous accompagner



par téléphone ou par mail



auprès de votre centre habituel