

## Gdzie można skierować się po pomoc.

nagłych przypadkach dzwoń na 999.

W ośrodkach dziennych (day centres) można skorzystać z pomocy lekarza lub doradców, którzy udzielą informacji, dokąd możecie się udać po pomoc (np. Handel street, Emmanuel House, Friary Drop in).

### The Health Shop

12 Broad Street  
Hockley  
Nottingham  
NG1 3AL

Tel 0115 947 5414

Oferuje szkolenie w udzielaniu pomocy w przypadku przedawkowania

Dostęp do wysterylizowanego sprzętu do wstrzykiwania

### Compass Adult Drug Service

132 Mansfield Road  
Nottingham  
NG1 3HL

Tel 0115 9114490

Dostęp do wysterylizowanego sprzętu do wstrzykiwania



Wszystkie usługi udzielane są poufnie.



## Narkotki mają różny wpływ na różnych ludzi.

Jeśli będziesz mieszać alkohol, heroinę, methadone oraz niektóre leki, może to doprowadzić do twojej śmierci.

Jeśli zażyjesz narkotyki (taki jak heroina), którego wcześniej nie używałeś lub dopiero co rozpocząłeś jego zażywanie, może to doprowadzić do twojej śmierci.

Jeśli zażyjesz większej ilości narkotyku niż zażywasz normalnie, może to doprowadzić do twojej śmierci.

Jeśli miałeś przerwę w zażywaniu narkotyków/alkoholu (np. jeśli byłeś w szpitalu lub więzieniu) i rozpoczniesz ich zażywanie ponownie, może to doprowadzić do twojej śmierci.

Wstrzykiwanie heroiny jest niebezpieczne. Jeśli musisz jej zażywać, bezpieczniej jest ją palić.

**Jeżeli wstrzykujesz:**

Nigdy nie wymieniaj się z nikim sprzętem do wstrzykiwania (igłami, strzykawkami, wodą, łyżkami lub filtrami).

Używanie tych samych przyrządów może doprowadzić do zarażenia chorobami takimi jak HIV i wirusowe zapalenie wątroby.



## Alkohol

Jeśli myślisz, że alkohol ma ujemny wpływ na twoje zdrowie (masz wymioty, żółtą skórę) lub martwisz się o swoje zdrowie, zwróć się po poradę medyczną (np. sesje z lekarzem przy Handel street – sprawdź ostatnią stronę tej broszurki, po informacje o służbach, które mogą ci pomóc).

Jeśli codziennie pijesz alkohol, twój organizm się do tego przyzwyczaja. Nagłe przerwanie picia alkoholu może okazać się dla ciebie niebezpieczne.

Bezpieczniej jest pomału redukować ilość spożywanego codziennie alkoholu. Możesz skontaktować się z osobami, które ci poradzą, jak to zrobić.

Jeśli nagle przestaniesz pić alkohol, możesz doświadczyć następujących symptomów:

Pocenie się  
Drgawki  
Poczucie niepokoju  
Halucynacje

Jeśli doświadczysz takich reakcji – szukaj pomocy lekarza.

Spożywanie alkoholu może wpłynąć na twoje samopoczucie i sprawić, że znajdziesz się w sytuacjach niebezpiecznych i i groźnych dla ciebie.

**Nigdy nie siadaj za kierownicę jeśli piłeś alkohol lub zażywałeś narkotyki.**



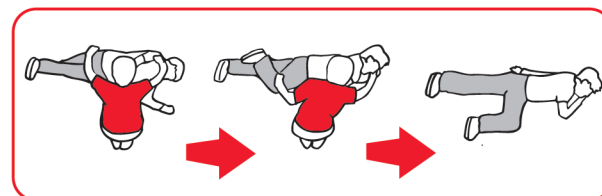
## Zażywanie zbyt dużych dawek narkotyków lub spożywanie zbyt wiele alkoholu może doprowadzić do przedawkowania.

Oznaki przedawkowania

Nie można danej osoby dobudzić  
Utrata przytomności  
Sine usta  
Głośne chrapanie  
Słaby puls

Jeśli myślisz, że ktoś przedawkował:

Położ ich w bocznej pozycji ratunkowej  
Zadzwoń na 999 i wezwij karetkę



Policja nie będzie interweniować, o ile nie nastąpi zgon.

W Health Shop możesz przejść szkolenie, jak ratować życie i udzielać pierwszej pomocy.

