

Coronavirus (COVID-19)

Information utile sur la consommation de substances pendant la pandémie de COVID-19

Le virus de la COVID-19 peut avoir des répercussions sur n'importe qui. Tout le monde doit respecter les principes de distanciation sociale et s'auto-isoler autant que possible. Les personnes qui consomment des substances ont souvent un système immunitaire affaibli, ainsi que d'autres problèmes de santé qui augmentent leur risque de contracter la COVID-19. Les renseignements qui suivent aideront à accroître leur sécurité au cours de cette pandémie.

Il est important de souligner que les symptômes précoces du sevrage, notamment la fièvre et les douleurs musculaires, sont très semblables à ceux de la COVID-19. Si vous avez une toux, prenez-la au sérieux, car il pourrait s'agir de la COVID-19. Composez le 811 ou appelez votre praticien de soins primaires.

Les personnes qui consomment des substances sont davantage à risque de développer des complications si elles contractent la COVID-19.

- **Opioides, benzodiazépines et alcool** : La consommation d'opioïdes, de benzodiazépines et d'alcool a des répercussions sur la respiration. La consommation de ces substances, ajoutée à une infection à la COVID-19, peut rendre la respiration encore plus difficile.
- **Sevrage des opioïdes** : Le sevrage des opioïdes peut aggraver les difficultés respiratoires associées à la COVID-19.
- **Tabagisme, vapotage et autres** : Les difficultés respiratoires de toute personne qui vapote, fume la cigarette ou fume d'autres drogues, comme du crack ou de la méthamphétamine, s'aggraveront avec une infection à la COVID-19.

ALCOOL

La consommation excessive d'alcool peut à elle seule nuire à la respiration. Toute personne qui est en plus infectée du virus de la COVID-19 aura encore plus de difficulté à respirer. Un période d'auto-isolement peut présenter des défis particuliers pour toute personne qui a des troubles liés à la consommation d'alcool. Il est important de demeurer en contact avec le centre de traitement des dépendances et de santé mentale de sa région. Ces centres continuent à offrir des services pendant la pandémie. Il peut être tentant de s'accumuler une réserve de boissons alcoolisées pour s'assurer de ne pas en manquer pendant une période d'auto-isolement ou de quarantaine. Cependant, il est important de planifier à l'avance et d'éviter d'en consommer une grande quantité en une seule occasion, ce qui pourrait faire accroître les risques.

Conseils utiles :

- Établissez des limites de temps pour restreindre votre consommation d'alcool. Vous pourriez par exemple décider de cesser de consommer à 21 h. Rappelez-vous constamment le plan que vous avez mis en place. Il peut être utile de prévoir quelque

chose à boire sans alcool après l'heure limite, comme une boisson gazeuse ou un jus, afin de réduire la tentation de consommer un autre verre après la limite établie.

- Il peut être utile de manger un repas ou une bonne collation avant de commencer à boire. N'oubliez pas d'éviter les aliments salés, qui peuvent faire augmenter la soif.
- Buvez un verre d'eau ou quelque chose sans alcool à chaque deux consommations.
- Il peut s'agir d'un bon temps pour réduire votre consommation d'alcool. Vous pourriez par exemple décider de ne pas consommer d'alcool du tout pendant une journée entière. Vous pourriez également prendre un ou deux verres de moins que d'habitude. Après avoir progressivement diminué la quantité d'alcool que vous buvez chaque jour, pensez à donner un répit sain à votre corps en prenant une pause de consommation d'alcool. Pour vous aider à y arriver, n'oubliez pas qu'acheter moins d'alcool peut vous aider à en boire moins. Vous serez moins tenté de boire si vous n'en n'avez pas à la maison.
- Si vous décidez de boire, étudiez la possibilité de boire des boissons à plus faible teneur en alcool (p. ex. : bière et vin) au lieu de boire des boissons à teneur plus élevée en alcool (p. ex. : spiritueux) pour réduire le risque. De plus, suivez les Directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada.
- Il peut être dangereux d'arrêter de boire pour les personnes qui ont de graves troubles liés à la consommation d'alcool. Si vous êtes préoccupés par les risques du sevrage, communiquez avec le centre de traitement des dépendances et de santé mentale de votre région. Ces centres continuent à offrir des services pendant la pandémie.
- Il est très important de pouvoir compter sur des mesures de soutien. Il peut être très utile de communiquer avec quelqu'un qui comprend ce que vous vivez.
- **RAPPEL** : Si vous suivez déjà un traitement pour des troubles liés à la consommation d'alcool, il est particulièrement important de demeurer en contact avec votre conseiller. Ce n'est pas le moment de reporter un traitement.

TABTABAGISME ET VAPOTAGE

Les personnes qui vapotent ou qui fument la cigarette ou des drogues comme le crack ou la méthamphétamine peuvent avoir des difficultés respiratoires plus sévères si elles sont infectées de la COVID-19. Il est important de suivre de près tout symptôme d'une infection. L'apparition ou l'aggravation d'une toux peut se transformer en problèmes graves durant cette pandémie.

OPIOÏDES ET AUTRES DROGUES

La consommation d'opioïdes a des répercussions sur la respiration. Pour les personnes qui consomment des opioïdes, du crack, de la méthamphétamine ou d'autres substances, une infection à la COVID-19 peut rendre la respiration encore plus difficile. Des périodes d'auto-isolément peuvent être particulièrement difficiles pour les personnes qui ont des troubles liés à la consommation d'opioïdes. Il est particulièrement important pour les personnes qui suivent déjà un traitement de respecter les rendez-vous prévus et de rester en communication avec leurs conseillers. Les centres de traitement des dépendances et de santé mentale continuent à offrir des services pendant la pandémie.

L'auto-isolement peut être difficile. Les personnes qui consomment des substances peuvent décider de se faire une réserve de leur drogue de choix pour leur période d'auto-isolement. Il est important de prêter une attention particulière à sa consommation personnelle de drogue, ainsi que d'éviter d'en consommer une grande quantité en une seule occasion. Essayez d'acheter des drogues uniquement de personnes en qui vous avez confiance et planifiez à l'avance pour vous assurer d'en avoir assez pour votre période d'auto-isolement ou de quarantaine.

Conseils utiles :

- Acheter moins de drogues peut vous aider à moins en consommer. Comme c'est le cas pour bien d'autres choses, l'achat de grandes quantités de votre drogue de choix peut en faciliter la consommation, simplement parce qu'elle est à la portée de la main.
- Avoir à sa disposition une trousse de naxolone à domicile pourrait sauver une vie en cas de surdose. Assurez-vous d'avoir une trousse de naxolone à domicile en votre possession et indiquez à vos proches où elle se trouve en cas de surdose aux opioïdes. De plus amples renseignements sur la trousse de naxolone à domicile se trouve en ligne à l'adresse suivante : <https://www2.gnb.ca/content/gnb/fr/corporate/promo/opioides.html>
- Réduisez votre quantité et fréquence de consommation, c'est-à-dire fumez ou injectez de plus petites quantités moins souvent que d'habitude.
- Choisissez une méthode de consommation qui est moins nocive. Par exemple, il peut être plus dangereux d'injecter une drogue que de la fumer, de la renifler ou de l'avaler. Pour la consommation de cannabis, il pourrait être préférable d'utiliser un vaporisateur ou de fumer un joint, plutôt qu'une pipe à eau ou une pipe.
- Planifiez des journées sans drogue. Si vous pouvez le faire en toute sécurité, il pourrait s'agir du moment idéal de commencer à essayer à l'occasion de passer une journée entière sans consommer. Vous pourriez consommer de la drogue qu'à tous les deux jours, ou désigner une journée sans consommation pendant la semaine. Vous aurez plus de chance de réussir si vous prévoyez d'autres activités ou loisirs pour ces jours afin d'éviter de penser à la drogue ou d'en avoir envie.
- Le sevrage peut causer des problèmes de santé aux personnes ayant des troubles liés à la consommation de substances lorsqu'elles cessent de consommer. Si les symptômes de sevrage vous préoccupent, communiquez avec le centre de traitement des dépendances et de santé mentale de votre région pour obtenir conseil. Ces centres continuent à offrir des services pendant la pandémie.
- Accès aux mesures de soutien : Le soutien est très important dans les temps que nous vivons présentement. En mettant en place un réseau de soutien à l'avance, vous pourrez plus facilement communiquer avec quelqu'un qui comprend ce que vous vivez. Les personnes de soutien peuvent vous aider à respecter les plans établis.

RAPPEL : Les personnes qui suivent déjà un traitement DOIVENT continuer à suivre leur traitement et rester en communication avec leurs conseillers. Ce n'est pas le moment d'éviter de suivre un traitement. Les personnes qui suivent un traitement par agonistes opioïdes doivent continuer à suivre leur plan de traitement et rester en communication

avec leur fournisseur de méthadone ou de Suboxone. Ce n'est pas le moment de mettre votre rétablissement en arrière-plan.

CONSEILS POUR RÉDUIRE LES RISQUES DE PRÉJUDICE

MESURES DE RÉDUCTION DES PRÉJUDICES QUI PEUVENT VOUS AIDER À ÉVITER DE CONTRACTER LA COVID-19

- Évitez de partager des accessoires de consommation qui peuvent propager le virus de la COVID-19, comme le matériel d'injection, les pipes, les cuillères, les pailles, ou tout autre dispositif nasal pour inhaler ou renifler de la drogue, ainsi que des dispositifs de vapotage, des joints ou des contenants de boissons. Communiquez avec les responsables d'un programme de distribution de seringues de votre région pour obtenir de plus amples renseignements sur les mesures que vous pouvez prendre pour réduire les risques de préjudice pendant la pandémie de COVID-19 : <http://www.aidsnb.com/fr/>, <http://avenueb.ca/>, <https://ensemblegm.ca/>
- Évitez d'injecter seul. Il pourrait y avoir contamination. Le risque de surdose demeure présent. Lorsque vous consommez, il peut être utile de communiquer avec une personne en qui vous avez confiance et lui demander de demeurer sur la ligne pendant que vous injectez ou consommez. Elle pourrait composer le 911 en cas de surdose. Si vous consommez en présence d'autres personnes, n'oubliez pas de respecter les principes de distanciation sociale en demeurant à au moins 6 pieds des autres pour réduire le risque de contracter la COVID-19. Toussez et éternuez dans le pli de votre coude, évitez de vous toucher le visage et lavez-vous les mains pendant au moins 20 secondes avec de l'eau et du savon pour réduire le risque de contracter la COVID-19. Assurez-vous d'avoir une trousse de naxolone à la portée de la main.
- Nettoyez les dispositifs que vous utilisez pour fumer. Dans la mesure du possible, nettoyez à fonds les accessoires et les sachets de drogue avec un nettoyeur ou une lingette à base d'alcool afin d'éviter tout contact avec le virus de la COVID-19. Le nettoyeur doit avoir une teneur en alcool d'au moins 70 % pour être efficace.
- Lavez-vous les mains : Il est important de se laver les mains fréquemment, surtout après avoir manipulé de la drogue qui vient d'être livrée. Lavez-vous les mains avec de l'eau chaude savonneuse durant au moins 20 secondes après être entré en contact avec quelqu'un d'autre. Si vous n'avez pas accès à de l'eau et à du savon, utilisez un désinfectant pour les mains.
- Préparation des drogues : Évitez de manipuler les drogues ou les accessoires de quelqu'un d'autre et ne permettez pas à quiconque de manipuler les vôtres.

Il existe bon nombre de sites Web et de ressources en ligne fiables où il est possible de trouver d'autres renseignements et conseils utiles en ces temps difficiles. En voici :

- Le gouvernement du Nouveau-Brunswick est une source fiable pour les consignes à suivre dans la province, de l'information à jour et les ressources en matière de traitement des dépendances et de santé mentale : www.gnb.ca/coronavirus
- Le Centre canadien sur les dépendances et l'usage des substances fournit une vaste gamme de conseils et d'outils qui peuvent vous aider en ces temps difficiles : <https://www.ccsa.ca/fr>
- Le Centre for disease control de la Colombie-Britannique fournit des conseils utiles à l'intention des personnes qui consomment des substances : <http://www.bccdc.ca/health-info/diseases-conditions/covid-19/vulnerable-populations/people-who-use-substances> (anglais seulement)
- L'Association canadienne pour la santé mentale fournit des renseignements sur le bien-être mental en ce temps de pandémie de COVID 19 : <https://cmha.ca/fr/news/covid-19-et-la-sante-mentale>