



**ПРОФИЛАКТИКА ПЕРЕДОЗИРОВОК:
БЕЗ НАЛОКСОНА СЛОЖНО,
НО МОЖНО**

В буклете использовались материалы, разработанные Мэтом Куртисом, Центром изучения глобального здоровья в Центральной Азии при Колумбийском университете и Всероссийской сетью снижения вреда.

Буклет разработан общественным фондом «Аттика» и Центром изучения глобального здоровья в Кыргызской Республике при поддержке Фонда «Сорос – Кыргызстан» и Фонда «Открытое общество» (Нью-Йорк).

ЧТО ТАКОЕ ПЕРЕДОЗИРОВКА, И КАК С НЕЙ СПРАВИТЬСЯ, ЕСЛИ ПОД РУКОЙ НЕТ НАЛОКСОНА?

Передозировка -- это состояние, которое человек испытывает при приёме слишком большой дозы наркотика. Но иногда, даже если вы или другие люди вкололи себе свою обычную дозу, может случиться передозировка, потому что это зависит от качества героина, который вы употребляете или от того, употребляли ли вы алкоголь или какие-нибудь лекарства, особенно после ремиссии. Если нет под рукой налоксона, нужно постараться справиться с этим состоянием традиционными средствами.



ОТ КАКИХ НАРКОТИКОВ МОЖЕТ СЛУЧИТЬСЯ ПЕРЕДОЗИРОВКА?

Прежде всего это может произойти при употреблении опиатов, то есть героина, ханки или метадона.

Прежде всего это может произойти при употреблении опиатов, то есть героина, ханки или метадона.





**А КАК УЗНАТЬ,
ЧТО У ЧЕЛОВЕКА
ПЕРЕДОЗИРОВКА?**

Это можно узнать вот по этим признакам:

- замедленные движения, подгибающиеся колени, при этом человек надолго застывает в какой-то позе, «зависает», например, сидя на корточках
- человек как бы сонливый, иногда даже теряет сознание
- у человека суженные зрачки
- у него могут посинеть губы и кончики пальцев
- его может тошнить, может начаться рвота
- его речь может стать непонятной
- его дыхание может стать поверхностным, а пульс слабым.
- давление может упасть, сердце будет биться слабо и редко, а кожа станет бледной и сухой.

**НЕТ НАЛОКСОНА? ПОСТОЙ,
НЕ КРИЧИ – СЕБЕ ПОМОГИ
И ДРУГИХ ОБУЧИ**



Всё, будьте здоровы, постарайтесь больше не болеть и не колоться!!



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ СЛУЧИЛАСЬ ПЕРЕДОЗИРОВКА СО МНОЙ?

Жалко, что нет налоксона, но сдаваться не нужно. Нужно помочь себе, ведь если вы в сознании, это уже хорошо. Постарайтесь не заснуть – хотя бы несколько часов нужно не спать. Нужно следить за дыханием. Если рядом кто-то есть, попросите этого человека говорить с Вами и следить, чтобы Вы не заснули. Побольше пейте, пожуйте что-нибудь, а если видите, что состояние не улучшается, обязательно вызывайте **«скорую»**. Если вы дома или в закрытом помещении, постарайтесь оставить двери или замки открытыми.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ СЛУЧИЛАСЬ ПЕРЕДОЗИРОВКА С ДРУГИМ ЧЕЛОВЕКОМ, А Я НАХОЖУСЬ РЯДОМ?



Срочно вызывайте «скорую» - не можете сами, попросите соседей или знакомых. Позвонили в «скорую»? Хорошо, теперь до её приезда нужно оказать человеку первую помощь.



ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПЕРЕДОЗИРОВКЕ

Помните, в вашем распоряжении мало времени, всё надо делать быстро, но тщательно. Соберитесь, не волнуйтесь.

Положите пострадавшего на твёрдую поверхность в положение восстановления, и проверьте нос, рот и горло, посмотрите, чтобы ничто не мешало проходимости дыхательных путей:



Давайте проверим, что получилось ... если вы всё делаете правильно, и массаж, и искусственное дыхание, то:

- пострадавший самостоятельно попытается сделать вдох;
- у пострадавшего заработает сердце, и сразу появится пульс на сонной или бедренной артерии;
- появятся спонтанные движения гортани, у мужчин кадык начнёт двигаться;
- зрачки пострадавшего сузятся и слегка улучшится цвет лица, кожа станет менее синюшной.

После восстановления пульса и дыхания нужно повернуть пострадавшего на бок, в позу восстановления, и что-нибудь подложить ему под голову, чтобы он не захлебнулся рвотными массами.

Конечно, если бы у вас был при себе налоксон, то все реанимационные процедуры могли бы пройти быстрее, поэтому обратитесь в наркологию, в ПОШ или к аутрич-работникам с вашего района, они обязательно помогут вам получить 1-2 ампулы налоксона.



- кисть второй руки (если вы правша, то кисть правой руки) положите сверху на другую руку под углом, чтобы усилить силу давления;
- начинайте массаж, запястьем и ритмичными движениями;
- после нажатия не отрывайте кисти от грудной клетки, но надавливание прекращайте, чтобы грудина могла вернуться в исходное положение.

Здесь тоже есть маленькие хитрости, которые нужно знать:



- при оказании массажа руки нужно располагать там, где указана красная зона на рисунке. Ниже лучше не давить, там находится хрупкая кость, которая при надавливании может сломаться. Не надо смещать руки вправо или влево от красной зоны, потому что так можно сломать рёбра.
- при ритмичных толчках пальцы не должны нажимать на рёбра, а руки нужно разогнуть в локтях, потому что это позволит вам не только увеличить силу рук, но и использовать в этой процедуре вес своего туловища.



Теперь положите человека горизонтально. Если западает язык, нужно освободить дыхательные пути:

- Максимально запрокиньте голову пострадавшего. Для этого положите одну руку под шею пострадавшего и осторожно потяните вверх, а другой рукой придерживайте и надавливайте на лоб человека. Чтобы удержать голову в таком положении, сверните куртку или полотенце и подложите под шею пострадавшего.

- Приоткройте рот пострадавшего и выдвиньте его нижнюю челюсть вперёд. Для этого ниже мочек ушей нащупайте углы нижней челюсти, захватите их и выдвиньте челюсть вперёд так, чтобы верхние и нижние зубы находились в одной плоскости. Теперь дыхательные пути пострадавшего освобождены и он может дышать.

Если дыхание или работа сердца не восстановились, а «скорая» ещё не подъехала, нужно сделать искусственное дыхание и искусственный массаж сердца. Эти приёмы на какое-то время заменят нормальную работу лёгких и сердца. У человека эти органы работают взаимосвязано, поэтому искусственное дыхание и массаж сердца нужно делать параллельно.



Есть маленькие хитрости, которые нужно знать:

- нельзя одновременно давить человеку на грудь и вдвухать в него воздух, это бессмысленно;
- если есть возможность, лучше делать искусственное дыхание через носовой платок или кусок ткани;
- каждые 2-5 минут нужно остановиться на несколько секунд и проверить, не появился ли пульс и самостоятельное дыхание;
- при искусственном дыхании вы делаете пострадавшему только «вдох», а «выдох» пусть происходит без вашего участия, не нужно пытаться выдавливать воздух из его лёгких;
- не переставайте делать все эти приёмы до приезда «скорой» или до того, как пострадавший сам начнёт дышать.

**КАК ПРАВИЛЬНО
ДЕЛАТЬ
ИСКУССТВЕННОЕ
ДЫХАНИЕ**



- глубоко вдохните воздух;
- плотно обхватите рот пострадавшего своими губами (как написано выше, лучше через платок);
- зажмите нос пострадавшего пальцами, чтобы воздух через нос не уходил;



- сделайте выдох, при этом с усилием вдвухая воздух в лёгкие пострадавшего через его рот;
- наблюдайте за его грудной клеткой – если она под напором вашего воздуха приподнимается, это хорошо, а если не приподнимется, значит, воздух в лёгкие не поступает и нужно ещё раз прочистить дыхательные пути или вдвухать побольше воздуха и делать это сильнее;
- частота искусственных вдохов должна быть не меньше 18-20 раз в минуту, а иначе вся процедура потеряет смысл.



**КАК ПРАВИЛЬНО
ДЕЛАТЬ ЗАКРЫТЫЙ
МАССАЖ СЕРДЦА**

- если на запястьях и шее пострадавшего прощупывается пульс, не нужно начинать закрытый массаж сердца;
- прежде чем приступить к массажу сердца, нужно сделать пострадавшему два искусственных вдоха;
- встаньте сбоку от пострадавшего (человек при этом, разумеется, лежит на ровной твёрдой поверхности);
- положите кисть руки перпендикулярно грудной клетке (если вы правша, то кисть левой руки);

