

## WHO-ASSIST V 3.0 Kad untuk risiko suntikan – maklumat

Penggunaan bahan-bahan melalui suntikan meningkatkan risiko bahaya daripada penggunaan bahan tersebut.

Kebahayaan ini boleh datang dari :

### Bahan

- Jika anda menyuntik apa-apa dadah, anda lebih cenderung untuk bergantung kepada orang lain.
- Jika anda menyuntik amfetamin atau kokain, anda lebih cenderung untuk mengalami psikosis.
- Jika anda menyuntik heroin atau sedatif, anda lebih cenderung untuk mengalami dos berlebihan.

### Kelakuan menyuntik

- Jika anda menyuntik anda boleh merosakkan kulit dan urat anda dan mendapat jangkitan.
- Anda boleh menyebabkan parut, lebam, bengkak, bemanah dan ulser.
- Urat anda mungkin **mengalami kerosakan**.
- Jika anda menyuntik ke dalam leher, anda boleh menyebabkan strok.

### Perkongsi peralatan menyuntik

- Jika anda berkongsi peralatan menyuntik (jarum & picagari, sudu, penapis, dan lain-lain), anda lebih cenderung untuk menyebarkan penyakit jangkitan virus bawaan darah seperti Hepatitis B, Hepatitis C dan HIV.

## Ia adalah lebih selamat untuk tidak menyuntik.

### ❖ Jika anda menyuntik:

- ✓ sentiasa menggunakan peralatan bersih (contohnya jarum & picagari, sudu, penapis, dan lain-lain)
- ✓ sentiasa menggunakan jarum dan picagari baru
- ✓ tidak berkongsi peralatan dengan orang lain
- ✓ membersihkan kawasan penyediaan
- ✓ membersihkan tangan anda
- ✓ membersihkan tempat yang akan anda suntik
- ✓ menggunakan tempat suntikan yang berbeza setiap kali
- ✓ menyuntik perlahan-lahan
- ✓ meletakkan jarum dan picagari yang telah digunakan di dalam bekas yang keras dan melupuskannya dengan selamat

### ❖ Jika anda menggunakan dadah perangsang seperti amfetamin atau kokain, tips berikut akan membantu anda mengurangkan risiko psikosis.

- ✓ mengelakkan suntikan serta merokok
- ✓ mengelakkan penggunaan setiap hari

### ❖ Jika anda menggunakan ubat-ubatan antidepresan seperti heroin, tips berikut akan membantu anda mengurangkan risiko dos berlebihan.

- ✓ mengelakkan penggunaan ubat-ubatan lain pada hari yang sama, terutamanya sedatif atau alkohol
- ✓ gunakan jumlah sedikit dan sentiasa mempunyai percubaan "rasa" untuk bahan(dadah) baru
- ✓ mempunyai seseorang dengan anda apabila anda menggunakan bahan
- ✓ mengelakkan menyuntik di tempat-tempat di mana tidak ada orang boleh sampai kepada anda jika anda mengalami dos berlebihan
- ✓ mengetahui nombor telefon perkhidmatan ambulans