

# Pour s'injecter de façon sécuritaire

## Évitez la tête et le cou.

Le risque de surdose augmente si les sites d'injection se trouvent près du cœur ou du cerveau. Les abcès sont plus dangereux dans ces endroits aussi.



## Les bras.

Utilisez les veines visibles à la surface des bras si elles sont dans un bon état. Changez régulièrement de sites.

## Les mains et les pieds.

Les veines qui se trouvent sur l'arrière des mains et des pieds sont sensibles. Si vous vous piquez dans ces endroits, cela fera mal ! Faites l'infection lentement.

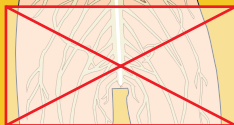
## Évitez les poignets.

Les nerfs, les veines et les artères sont très rapprochés dans les poignets. Il est dangereux de s'injecter dans ces endroits.



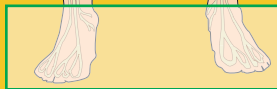
## Évitez l'aîne.

Des artères importantes se trouvent dans l'aîne – si vous en percez une, vous risquez de perdre une jambe ou de mourir. Ne vous injectez jamais les organes génitaux ou la région alentour.



## Les jambes.

Le sang coule lentement dans les jambes, donc il faut s'injecter lentement. Faites attention de ne pas toucher l'artère derrière le genou. Les caillots de sang s'y forment plus facilement.



# Pour réduire les risques...

S'injecter de la drogue, y compris les stéroïdes, est toujours une activité risquée. Si vous choisissez de consommer des drogues injectables, l'utilisation de techniques d'injection plus sécuritaires peut vous aider à réduire le risque d'attraper une infection ou un virus. **Rappelez-vous que le VIH et les hépatites B et C peuvent se transmettre si vous partagez du matériel d'injection.**

Les conseils suivants peuvent vous aider à réduire les risques :

- **Il ne faut jamais partager, prêter ou emprunter** du matériel d'injection (aiguilles, cuillères, filtres, eau, etc.).
- Utilisez toujours **une aiguille neuve** pour chaque injection.
- Lorsque vous préparez votre dose, **assurez-vous que l'endroit où vous vous trouvez soit le plus propre possible.**
- **Lavez-vous les mains** avant et après la piqûre.
- Choisissez **un endroit sur votre corps où l'injection pourra se faire de façon plus sûre** (lisez le texte au recto).
- **Utilisez toujours de l'eau propre** (évitiez l'eau qui provient des toilettes ou de flaques d'eau).
- **Lavez le site d'injection** à l'aide d'un tampon imbibé d'alcool.
- Après l'injection, **exercez de la pression sur la veine** pour arrêter l'écoulement de sang (les saignements provoquent des bleus, ce qui rend difficile l'utilisation future de la veine).
- **Déposez soigneusement votre matériel dans un contenant pour objets tranchants** (ou une bouteille de verre ou de plastique dure munie d'un bouchon).
- **Obtenez plus de renseignements** sur l'injection sécuritaire auprès d'une infirmière de rue, d'une clinique de santé publique locale ou d'un centre d'échange de seringues.

**Les signes de danger...** Si vous éprouvez un des symptômes suivants :

- fièvre, frissons, sueurs, taches devant les yeux
  - maux de tête incessants
  - étourdissement, bourdonnements d'oreille
  - vomissements continus
  - lignes rouges sur la peau près du site d'injection
  - difficulté à respirer ou essoufflement
- ... obtenez immédiatement un secours médical. N'attendez pas qu'il soit trop tard.**

Pour plus d'information sur les programmes d'échange de seringues et la santé des gens de la rue, communiquez avec :

