



## Être dans la bonne veine !

### RISQUES FAIBLES

- Ce sont les endroits les plus sécuritaires à utiliser.

### RISQUES MOYENS

- Moins à risque que les zones rouges mais c'est mieux de les éviter.

### RISQUES ÉLEVÉS

- **Ne jamais ce piquer là.** Risques plus grands d'abcès graves, de percer un nerf ou une artère, de bloquer de grosses veines.



**Rapporter votre matériel** dans un lieu d'échange (bus de prévention, centre d'accueil) ou en pharmacie. Lors de l'échange et/ou de l'achat, **vous bénéficierez de conseils personnalisés.**



**Centre d'accueil et d'information**  
(Echange et vente de matériel stérile)  
**Anonymat garanti !**

**Horaires d'ouverture :**

Jeu	Jeu	13h00 à 16h00
Lun	Ven	9h30 à 16h00
Mar	Sa	9h30 à 16h00
Mer	Dim	9h30 à 16h00
Mer	Dim	10h00 à 14h00
Mer	Dim	10h00 à 16h00

Place du Vallon 4 • CH-1005 Lausanne  
**Tél. 021 311 11 15 • abs@fondationabs.ch**



**BUS d'échange et de vente de matériel stérile**  
Du lundi au samedi de 17h00 à 21h00  
Rue du Tunnel • CH-1005 Lausanne

**En cas d'urgence :**  
Urgences médicale **Tél. 144**  
Police **Tél. 117**

**Soutien ambulatoire :**  
**Centre Saint Martin**  
Saint Martin 7 • 1003 Lausanne  
**Tél. 021 316 16 16**

**Unité Ambulatoire Spécialisé**  
Av. des Alpes 66 • 1820 Montreux  
**Tél. 021 965 44 65**

**Azimut**  
Gare 14 - 1880 Bex  
**Tél. 024 463 03 77**

**CAP**  
Ch. du Levant 159 A • 1005 Lausanne  
**Tél. 021 721 41 51**

**Travail de rue :**  
**Rel'aids**  
Grand-Rue 82 • 1110 Morges  
Jean-Jacques Marro **Tél. 079 233 30 06**  
Patricia Fontannaz **Tél. 079 212 78 87**

- Quelques recommandations pour votre santé :**
- Lors d'une injection, faites attention à l'état de vos veines. Ne vous injectez pas plusieurs fois au même endroit. Ne vous injectez pas sur un hématome, un abcès ou une plaie !
  - Essayez de trouver un endroit tranquille pour vous injecter de manière à pouvoir prendre votre temps et essayez de ne pas vous injecter seul(e). Vous pourriez avoir besoin d'aide en cas de problème.
  - Si vous n'avez pas consommé depuis un moment, diminuez absolument le dosage que vous preniez précédemment car votre corps n'est plus habitué et le risque d'overdose est très grand. Ne vous injectez pas le produit d'un seul coup.
  - Ne prenez jamais des tranquillisants ou des somnifères avant, pendant ou après une injection. Beaucoup d'overdoses mortelles sont dues aux mélanges.
  - Utilisez de l'acide ascorbique pour diluer l'héroïne. N'utilisez jamais de citron (fruit ou concentré) car le risque d'infection est important.
  - Utilisez de l'eau stérile (NaCl) ou de l'eau courante. Ne la prenez jamais d'un récipient commun.



# INJECTION

## Règles d'hygiène



**1** Avant chaque injection, lavez-vous soigneusement les mains ! Si vous n'avez pas d'eau, désinfectez-vous les mains avec des cotons alcoolisés.



**2** Pour chaque injection, utilisez toujours une seringue neuve et stérile ! Ne partagez jamais votre matériel ! (seringue, eau, cuillère, filtre, garrot) Utilisez une place propre !



**3** Désinfectez votre récipient de préparation avec des tampons alcoolisés. Ne partagez pas votre récipient de préparation.



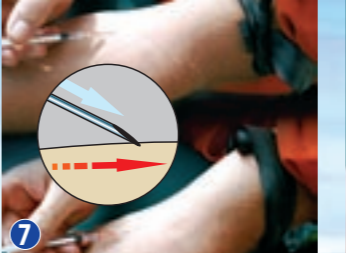
**4** Utilisez une seringue muni d'un filtre, sinon utilisez un stérifilt. Si vous utilisez un filtre de cigarette, ne le retirez pas avec les dents. La salive est pleine de bactéries et vous risquez de vous infecter.



**5** Utilisez votre propre garrot que vous pouvez relâcher facilement. Utilisez le garrot pour faire ressortir vos veines avant de vous piquer.



**6** Avant chaque injection, désinfectez où vous piquez avec un tampon alcoolisé. Si vous utilisez un filtre de cigarette, ne le retirez pas avec les dents. La salive est pleine de bactéries.



**7** Piquez dans une veine en direction du cœur. Relâchez le garrot et injectez lentement. Ne jamais se piquer dans une artère. Demandez conseils.



**8** Exercez une pression avec un tampon sec après l'injection jusqu'à ce que le sang ne coule plus. En agissant ainsi, vous éviterez la formation d'hématomes.



**9** Remettez le bouchon sur l'aiguilles et déposez votre seringue dans un récipient approprié ou dans une poubelle à seringues. En agissant ainsi, vous éviterez tout risque de piqure accidentelle.

## Toute consommation de drogue est punissable ! (Art. 19a de la Lstup)

La conduite de véhicule sous l'influence d'alcool et/ou de drogue est dangereuse et sévèrement réprimée. (Art. 55 al. 6 de la Lcr)

- Toutes consommation de drogue présente des dangers et provoque des dommages à la santé !
- Si vous consommez tout de même des drogues, faites-le en prenant le moins de risques possibles ! Renseignez-vous !
- N'hésitez pas à demander des conseils et de l'aide !