

**Poza 01. Cultivarea venelor.** Toata lumea are vene si, in ciuda marimilor si formelelor diferite, ele servesc la aceeasi functie, poarta sangele inapoi spre inima. Usurinta cu care vezi sau simti venele de la mana este datorata mai multor factori (genetici, marimea ta, nivelul de activitate fizica depus cu bratele, cat de bine ai avut grija de ele). Cu cat venele tale sunt mai proeminente cu atat iti este mai usor sa le gasesti cand vrei sa iti faci. O varianta de a controla accesul mai usor la venele tale este prin a controla marimea fibrei musculare a mainilor. Pe scurt, cu cat fibra musculara a bratelor tale va fi mai mare cu atat iti va fi mai usor sa iti gasesti vena. Fibra musculara va creste cu cat iti vei exersa mai mult bratele. Indiferent in ce conditie sunt venele tale acum, exersandu-ti muschii vei avea acces mai usor la ele. Tipul exercitiilor nu conteaza atata timp cat te tii de ele. O sesiune de exercitii grele nu iti va stimula cresterea musculara mai mult decat mici eforturi desfasurate mai mult timp (chiar si strangand o mine sau miscand incheietura va avea efecte notabile in cateva saptamani).

**Poza 02. Invata mai multe despre venele tale.** Deoarece venele duc sangele inapoi la inima, este important pentru ele sa nu dea voie sangelui sa se deplaseze in sens contrar (sa se indeparteze de inima). Pentru a preveni asta, venele au valve, care permit sangelui sa curga numai spre inima. Poti sa gasesti aceste valve incercand sa impangi sangele in sens contrar pana cand vei observa, dupa culoarea sau forma venei, ca sangele nu iti mai urmeaza degetul. Cand vei ridica degetul sangele va umple locul lasat gol. In locul unde sangele s-a oprit este o valva. Trebuie sa ajungi sa iti cunosti venele pentru a invata unde sunt valvele. De ce sunt valvele importante? Cu cat conditia valvelor este mai buna, cu atat vei avea nevoie sa umflii mai putin spatiu din vena pentru a pregatii injectia. De exemplu, daca ai doua bucati de furtun, una de 1m si una de 3m, pe care o vei umfla mai repede folosindu-te numai de maini? Cu alte cuvinte, protejandu-ti valvele, venele tale se vor distruge mult mai greu din cauza injectarii. Invatand sa identifici valvele, si apoi sa injectezi de-asupra sau dedesubtul lor, iti va fi mult mai usor sa gasesti vena. Gasirea venei mai usor inseamna mai putina distrugere, mai putine infectii si o vondecare mai rapida a venei.

**Poza 03. Suprafete curate.** Cu hepatita B si C care poate trai pe o suprafata mai multe luni, exista riscul de a te imbolnavi prin contactul cu o suprafata infectata. Oricum, poti reduce riscul folosind suprafete si maini curate. Aceasta imagine arata cum sa iti pregatesti o suprafata curata pentru a iti pregatii doza. Deschizand un caiet sau un ziar la o pagina necitita, pregatind doza si

facand injectia cu mainile curate poti reduce considerabil riscul infectarii cu hepatita.

**Poza 04. Filtre.** Nu toate filtrele sunt la fel! Filtrul ideal trebuie sa fie steril, sa nu necesite manipulare pentru a-l aduce la marimea potrivita, sa fie facut din fibre care nu se rup usor si care nu contin otravuri (sau arome cum mai sunt denumite). Toate filtrele din partea de jos a pozei (un tampon, filtru de tigara, vata sau betisor de ureche) necesita manipulare. De asemenea filtrul de tigara este facut din fibre care se rup usor, fibre care pot ajunge in doza, si apoi in corp, probabil la plamani, cauzand infectii (febra bumbacului) sau obstructii.

**Poza 05. Droguri sterile, de concentratie cunoscuta si apa sterila.**

Ar fi de preferat sa se foloseasca droguri sterile (aveti in imagine - cele doua fiole de jos - o fiola de 100mg de heroina si una de methylamfetamina), dar este la indemana voastra sa folositi apa distilata sterila - fiolele mici de sus - si nu doar apa distilata - fiola mare stanga sus - sau alt tip de apa ce poate contine microbi.

**Poza 06. Seringi si ace.** Atata timp cat exista mai multe tipuri de seringi si ace, fiecare are caracteristici importante pe care ar trebui sa le luati in considerare. Oricum ,lucrul cel mai important este ca siringa pe care o folositi sa fie sterila si noua pentru a preveni riscul unei infectari si de a elimina posibilitatea distrugerii tesutului cauzata de o re folosire a seringii si a acului. In general cu cat acul folosit este mai mic, cu atat distrugeti mai putin vena si celelalte tesuturi. Care siringa este buna depinde de fiecare, de ce vreti sa folositi, de locul unde vreti sa folositi si de cum va preparati doza.

**Poza07. Injectarea solidelor (pastilelor, crack, etc.)** Daca va injectati ceva solid, este crucial sa incercati sa transformati substanta in lichid cat de mult puteti. Folosind tehnica zdrobirii intre doua linguri, este o metoda din care poate rezulta praf fin. Cu cat praful este mai fin, cu atat se va dizolva mai usor.

**Poza08. Metode de a evidentia venele.** Partea de sus a imaginii arata cateva lucruri care pot fi folosite ca garou: o sfoara, o curea, un cordon, un furtun de cauciuc, sau o camera de cauciuc de bicicleta. In parte de jos se arata care sunt pasii care trebuie facuti pentru a transforma camera de cauciuc de bicicleta in garou.

La ce trebuie sa te gandesti cand iti pregatesti un garou:

- este atat de subtire incat va rani pielea?
- se intinde? daca da iti va fi mai usor sa o legi si sa o deslegi.
- este usor de procurat?

- poti sa o cureti in caz ca o foloseste altcineva? (sangele ramas pe garou poate fi sursa de infectie)

**Poza09. Locuri sigure de injectare.** Pentru ca este posibila gasirea unei vene in parti diferite ale corpului destul de usor, mainile iti ofera totusi venele in care poti face cel mai sigur o injectie. Aceasta imagine arata cateva moduri in care te poti lega pentru a obtine o vena decenta. Imaginea din centru arata ca oricum ai intoarce mana, injectia trebuie facuta in sensul in care curge sangele, adica cu acul indreptat catre inima, pentru a evita creerea de cicatrici sau cheaguri. Venele sunt in general aproape de suprafata si sangele lor este de culoare rosu inchis, circuland cu presiune mai mica decat cel din artere. Daca te decizi sa te injectezi in gat, ai grija la curatenie pentru ca orice infectie ajunge imediat la creier si poate fi mortala. Cu cat corpul tau este mai cald cu atat mai mult sange iti curge prin vene - sistemul de racire a corpului.

**Poza 10. Procesul tipic de fierbere.** Pentru inceput trebuie stiut ca sunt doua tipuri de heroina: heroina sare (comuna in America de Nord), ea dizolvandu-se in apa mult mai usor decat heroina baza (gasita in special in Europa) care trebuie acidificata cu un acid (ex. Acid ascorbic - vit. C) inainte de a fi dizolvata. Ambele trebuie incalzite pentru dizolvare.

Se foloseste o seriga pentru a masura o cantitate de apa ce trebuie adaugata. Se incalzeste (intr-o lingura sau ceva asemanator) pentru a ajuta dizolvarea. Aceasta incalzire nu ucide microbii (este nevoie de 10 min pentru a ucide microbii, iar pana atunci doza s-ar evapora). Se introduce o bucatica de bumbac, care trebuie atinsa cat mai putin, prin care se filtreaza, pentru ca exista particole care nu se dizolva. Se trage lichidul prin filtru. Se scoate aerul din seringă, si se lasa sa se raceasca inainte de injectare.

**Poza 11. Alte pregatiri.** In stanga se adauga acid ascorbic - vit.C, necesar pregatirii heroinei baza. Acidul ascorbic este mai bun decat otetul (prea puternic), sucul de lamaie (iti poate infecta ochii) sau suc cu aroma de lamaie (care contine si alte chimicale). Folosind cat mai putin acid iti va diminua distrugerea venelor. In partea dreapta este procesul de filtrare, preferabil facut fara ac - cu o bucata mai mare de bumbac, ferind astfel stricarea acului si distrugerea venelor injectate cu un ac tocit - procedeu foarte dureros.

**Poza 12. In caz de supradoza.** Primul lucru ce trebuie facut cu o persoana aflata in supradoza: *ajut-o sa respire !!!* Cunoscand metodele de resuscitare poti salva vietii. Nu te baza pe altcineva: da *TU* primul ajutor ! Ca antagonist al opiaceelor, in lume exista nalaxona.

**Poza 13. Mai diluat = distrugere mai mica a venelor.** Indiferent de drog, sau de amestecul folosit, cu cat este mai diluat cu atat iti protejezi mai mult venele.

**Poza 14. Oprirea sangerarii.** Gasirea unei bucati de hartie sau de carpa absorbanta pe care sa o ai lamga tine cand te injectezi previne raspandirea hepatitei. Asigura-te ca materialul nu a mai fost folosit sau atins, deoarece hepatita poate trai pe orice suprafata mai mult timp.

**Poza 15. Maini si locuri de injectare curate.** Sapunul si apa sunt foarte efective in omorarea germenilor ce pot crea infectii (inclusiv HIV sau hep. B, C). Spalarea mainilor si gasirea unui loc curat pentru injectare reduce pericolul infectarii. Nu conteaza ce sapun folosesti, dovedindu-se ca este mai efectiv in omorarea germenilor decat stergerea cu alcool. Spalarea mainilor cu apa calda ajuta la gasirea venelor.

**Poza 16. Folosirea garoului.** Un set de imagini ce arata o metoda de folosire a garoului in asa fel incat sa iti protejeze pielea si sa il poti elibera repede dupa intepare. Folosirea corecta a garoului face injectarea mai putin priculoasa:

- daca folosesti garou (chiar daca nu ai nevoie) iti vei gasi vena mai repede, si va scadea pericolul distrugerii venei sau a altor tesuturi.
- daca legi garoul in asa fel incat sa il poti desface dupa intepare, elimini pericolul de a sparge vena. Totodata vei simti gustul drogului si vei sti, in functie de acesta daca sa continui sau nu injectarea.

**Poza 17. Stergerea cu alcool dinaintea injectarii.** Desii apa si sapunul sunt mai eficiente, in caz ca nu le ai la indemana sterge locul injectarii cu un tampon (o bucata de carpa) cu alcool.

**Poza 18. Orientarea si pozitia acului.** Pentru micșorarea riscului este bine sa intepi astfel incat acul sa fie cu gaura in sus (pentru un contrul mai bun), si sa creeze cu pielea un unghi cat mai mic.

**Poza 19. Desfacerea garoului.** Aceasta imagine arata o metoda de a reduce distrugerea venelor si de a elimina pericolul injectarii unui drog prost. In parte stanga este aratata o injectare "verificata": dupa intepare se trage pistonul, intrarea sangelui garantand gasirea venei. Apoi - in partea dreapta - da drumul garoului dupa care injecteaza. Daca dati drumul garoului scadeti presiunea din vena si simtiti mult mai repede gustul drogului. Daca nu dati drumul garoului decat dupa injectare nu mai puteti pune drogul inapoi daca nu e bun sau e prea mult, si prin injectare intr-o vena cu presiune mare veti sangera mai mult in tesuturi, ceea ce va produce vanatai sau infectii.

**Poza 20. Controleaza injectarea.** Aceasta imagine arata un proces de injectare care ofera mai mult control: injectezi putin, gusti, mai injectezi, mai gusti si apoi termini injectarea. Aceasta extra masura de siguranta se recomanda atunci cand nu cunosti calitatea drogului, sau cand experimentezi un drog nou.

**Poza 21. Oprirea sangerarii.** In partea stanga este o imagine exagerata a ce poate face alcoolul daca incercam sa oprim cu el sangerarea - impiedica inchiderea ranii, ceea ce poate duce la vanatai, infectii. In poza este de fapt catchup, dar mesajul este clar, nu ?! In partea dreapta se arata oprirea sangerarii prin apasare cu un material curat. Cu cat locul se vindeca mai repede cu atat poti repeta injectarea in acelasi loc fara pericolul creerii de semne sau cicatrici.

**Poza 22. Ingrijirea venelor.** Desi nu este clar cat de multe creme sau ce lotiuni trebuiesc folosite, masajul si ingrijirea venelor nu este niciodata deplasata. S-a observat insa ca efecte rapide la inlaturarea vanatailor si a infectiilor il au alifiile Lioton gel sau Lasonil.

**Poza 23. Aruncarea seringilor.** Aruncarea seringilor folosite, chiar si cu acul neacoprit, in containere ce nu pot fi perforate ne protejeaza pe toti. Schimbul de seringi trebuie facut pe incredere si nu este recomandata numararea lor. Daca trebuie sa puneti capacul unei seringi este bine sa o faceti ca in imagine, oricum operatia trebuie facuta cu maxim de atentie.