

# Minu esimesed 48 tundi vabaduses


ehk kuidas naloksoon päästis mu elu




Naloksooni jagamine vanglast ja muudest kinnipidamisasutustest vabanemisel

Esimese 48  
tunni jooksul  
pärast vanglast  
lahkumist on Sul  
kõige suurem  
oht saada...

ÜLEDOOS



See on  
viimane kord.




Viimane kord,  
raisk.  
Vanglasse tagasi  
ma enam ei satu!

# Naloksoon on vastumürk OPIOIDIDE ÜLEDOOSILE



Mulle anti kaasa  
naloksoon...



Aga ma ei kavatse enam  
kunagi tarvitada...

Mitte IIAL...

Mitte ÜHTEGI  
korda!

Kaks tundi hiljem...

Võib-olla siiski  
ÜHE korra...



Kui otsustad tarvitada,  
kasuta kindlasti puhas  
süstalt, et mitte nakatuda  
hepatiiti või HIVsse.

Kui oled pikalt  
ilma olnud, väheneb  
Su taluvus FENTANÜÜLI  
ja muude opioidide suhtes.  
Annus, mis varem nokkis,  
võib põhjustada üledoosi.

Alkoholi või muude  
depressantide,  
näiteks diasepaami  
tarvitamine samal  
ajal võimendab riske.



Riski maandamiseks  
tarvita väike kontrollannus.  
Proovi süstimise asemel  
suitsetada.

## ÜLEDOOSI TUNNUSED

- hingamisraskused
- korisev hingamine
- kahvatu nahk ja sinised huuled
- ei reageeri helile ega puudutusele
- pupillid on üliväikesed



Kui tarvitad üksinda, ei saa Sind keegi aidata.

Ära raiska aega võtetele, mis ei tööta!

⊘ Ära tekita valu



⊘ Ära manusta muid uimasteid nt erguteid



⊘ Ära pane kannatanut vanni või duši alla



⊘ Ära taluta teda ringi



⊘ Ära tõmba lesta ega jäta teda üksi.



JÄÄ TEMA JUURDE!

# ÄRA VIIVITA!

Elu päästmiseks tegutse kiiresti!



Kui Sul on naloksooni, ole valmis seda kasutama. Naloksoon päästab elusid!

1. Raputa kannatanut ja hüüa ta nime.

Hei, Marko!



2.

Hingamisteede avamiseks kalluta ohvri pea taha ja tõsta lõug üles.



3.

Vaata ja kuula, kas ta hingab.



4.

Kui ta ei ärka, aga hingamist on kuulda, keera kannatanu püsivasse küliliasendisse.



# Püsiv küliliasend

Püsiv küliliasend hoiab hingamisteed valla

1. Paiguta käsi nii, nagu kannatanu lehitaks.



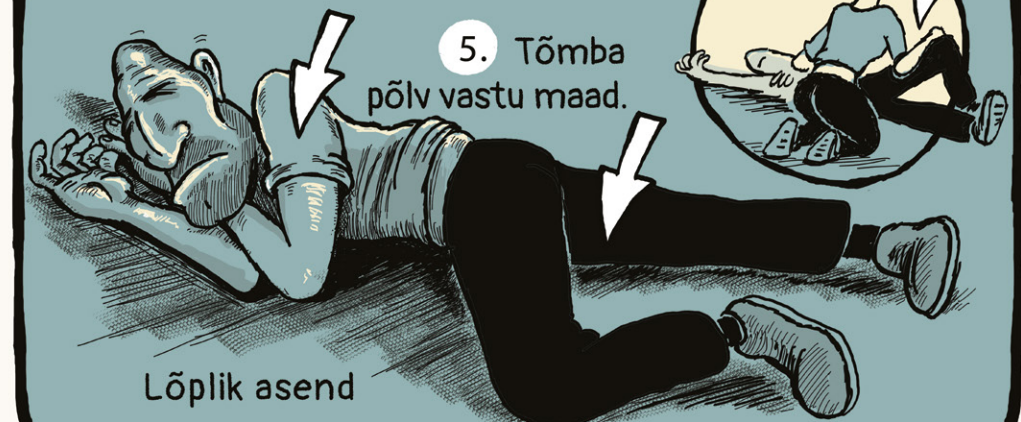
2. Pane teine käsi üle rinna vastu põske.



3. Tõsta põlv üles.



4. Hoiä käsivart paigal.



5. Tõmba põlv vastu maad.

Lõplik asend

# Kui kannatanu on teadvuseta, aga HINGAB VEEL...

1.

Valmista naloksoon ette.



2.

Hoia naloksooni süstlit nagu pliiatsit.



3.

Süsti läbi riiete reielihasesse.



4.

Süsti üks annus. Võta süstal välja.



5. Kutsu kiirabi.



6.

Oota 2–3 minutit. Kui kannatanu ei ärka, süsti veel üks annus.



7.

Süsti üks annus iga 2–3 minuti tagant, kuni kannatanu teadvusele tuleb.



Naloksooni ei saa üle annustada. Korduv annustamine ei tee midagi halba.



# Kui kannatanu on teadvuseta JA EI HINGA...

1. Kutsu kiirabi.



2. Südame kaudne massaaž

Aseta käed südame kohale ja suru tugevasti.

Korda surumist  
30 KORDA



3. Kunstlik hingamine

Pigista nina kinni ja hinga ühtlaselt kannatanu suhu.

Korda seda  
KAKS  
KORDA



4. Naloksooni süstimine

Süsti  
ÜKS ANNUS  
naloksooni.



# Kui kannatanu on teadvuseta **JA EI HINGA...**

**5.** Suru 30 korda rindkere, seejärel tee kaks korda kunstlikku hingamist.

Korrake kolm korda



**6.** Süsti veel üks annus naloksooni.

Süsti ÜKS ANNUS naloksooni



**7.** Korda 5. ja 6. sammu, kuni kannatanu ärkab.

Jätka südame kaudset massaaži ja kunstlikku hingamist ning naloksooni süstimist kuni kannatanu ärkab.



Seejärel süsti veel üks annus naloksooni.



Toibudes võivad kannatanul ilmnedä ärajäämanähud.

Agä uuesti tarvitamine on vägä ohtlik, sest naloksoon ei mõju kaua.



Tänu naloksoonile ja teadmisele, mida teha..

...päästsid Sina äsja elu...



...ja Sina jäid ellu.



# Minu esimesed 48 tundi vabaduses

See brošüür on osa Euroopa Liidu rahastatud projektist “Minu esimesed 48 tundi vabaduses” — igakülgsed lähenemised kriminaalõigussüsteemiga kokku puutunud uimastitarvitajate vanglast vabastamise eelsetele ja järgsetele sekkumistele”, mida viib ellu Frankfurti rakendusteaduste ülikool.

Projekti “Minu esimesed 48 tundi vabaduses” eesmärk on täita lünki vanglas viibivate ja vabanevate pikaajaliste uimastitarvitajate ravi järjepidevuses, toetades elu päästvaid sekkumisi üleannustamiste ennetamiseks ja muude uimastitarvitamisega seonduvate riskide vähendamiseks ning sellise raviprotsessi kujundamiseks, mis vanglast vabanemisel ei katke.

Brošüür on täienduseks sama projekti raames loodud “Vanglast ja muudest kinnipidamisasutustest vabanemisel naloksooni jagamise juhenditele”, mis on inglise keeles saadaval aadressil

[https://harmreduction.eu/My\\_first\\_48\\_hours\\_out\\_Naloxone-on-Release\\_Guidelines1.pdf](https://harmreduction.eu/My_first_48_hours_out_Naloxone-on-Release_Guidelines1.pdf)

Täiendav teave: <https://harmreduction.eu/projects/my1st48h>

Heino Stöver, [hstoever@fb4.fra-uas.de](mailto:hstoever@fb4.fra-uas.de)

Kujundus: Michael Linnell, [michael.linnell17@icloud.com](mailto:michael.linnell17@icloud.com)



Seda projekti rahastatakse osaliselt Euroopa Liidu justiitsprogrammi vahenditest  
This project is co-funded by the European Union under the Justice Programme