

# Zásady bezpečnějšího užívání drog

- 1) Nejlépe ..... nebrat drogy !
- 2) Když už – tak ne tvrdé drogy ....
- 3) Když už tvrdé drogy, tak ne nitrožilně (pervitin se dá šňupat a kouřit, heroin inhalovat zlobalové fólie ...)
- 4) Když už aplikovat intravenózně, tak si nemusíš hned zničit všechny žíly, ale postupovat uvážlivě, ať Ti na nástřel nezbude jen pár málo míst v Tvém těle ... divil / a by ses, co všechno se dá pro dobré žíly vykonat !

## Pěstění dobrých žil

Každý má žíly a ačkoli jsou rozdílných velikostí a tvarů slouží k stejným účelům – vést krev, když teče zpět do srdce. Jak jednoduché je vidět, nebo cítit žíly v rukou je dáno mnoha faktory: genetikou, velikostí, úrovní aktivity Vašich rukou a péčí o Vaše žíly. Čím nápadnější jsou žíly, tím snadněji jsou vidět nebo cítit a jsou přístupnější při píchání. Jedna cesta jak kontrolovat lehkost přístupu k žilám v rukou je kontrola velikosti svalů v pažích.

V krátkosti, čím větší jsou svaly v rukou tím více budou vystávat žíly a tím budete mít snadnější přístup k těmto žilám. Čím více budete cvičit Vaše paže tím větší budou Vaše svaly. Jak se budou zvětšovat svaly tak budou jednak tlačit žíly nahoru a dělat je nápadnými a také jak budou žíly dopravovat víc krve zpět do srdce budou lépe vidět a bude se do nich lépe píchat. Bez ohledu na to, v jaké kondici jsou Vaše žíly, cvičením svalů budou přístupnější. Nezáleží ani tak na typu cvičení, ale na jeho dodržování. Jedno období těžkého cvičení nebude stimulovat růst Vašich svalů tak jako pravidelná malá námaha. Rovnoměrné mačkání míčku, nebo svírání pěstí po několik týdnů či měsíců může znamenat povšimnutelný rozdíl ve vzhledu a přístupnosti Vašich žil.

## Naučte se více o Vašich žilách

Jak Vaše žíly vedou krev zpět do srdce je pro ně důležité nedovolit krvi téct zpátky – pryč ze srdce. Aby se tomu zabránilo, mají v sobě žíly záklopy, které dovolují krvi téci pouze směrem k srdci. Můžete nalézt tyto záklopy vedením prstu po žíle dokud nepozorujete podle tvaru či barvy, že krev přestala sledovat Váš prst. Když prst zvednete, krev toto místo vyplní. Místo, kde krev zastavuje tok pryč ze srdce je umístěna záklopka. Měli byste poznat své vlastní žíly, abyste poznaly, kde máte záklopy.

Proč jsou záklopy důležité? Čím lepší je stav Vašich žil tím menší místo potřebujete na vbodnutí v přípravě na píchání. Například – jestliže máte kus hadice, která je dlouhá 3 stopy a jednu, která je dlouhá 1 stopu a vy můžete zmáčknout tyto dvě různé délky hadic pouze jednou rukou, kterou z nich budete schopni více natáhnout a tím více připravit k úspěšnému píchání. Jinými slovy – ochranou vašich záklopek se méně ničí žíly při píchání.

Když se naučíte identifikovat a pak píchnout nad nebo pod záklopy v žilách lépe se dostanete s jehlou k žíle. Lepší přístup = menší poškození méně infekcí a rychlejší hojení.

## **Čistý povrch**

Riskujete nemoci z povrchu – hepatitida B,C může žít na površích mnoho měsíců. Proto je možné redukovat nebo eliminovat riziko z nakažených povrchů čistýma rukama a čistými povrchy. Při přípravě dávky čistýma rukama (umytými mýdlem a vodou) a s čistými povrchy se může riziko hepatitidy velmi redukovat.

## **Filtry**

Každý z těchto filtrů na dolní straně pohlednice vyžaduje manipulaci rukou, ideální by bylo právě mytí, ale nicméně rukou. Zleva doprava: tampon, cigaretový filtr, kousek bavlny, vata. Všechny by měly být smotány tak, aby získaly správnou velikost, tudíž další příležitost pro kontaminaci. Stejně tak jako cigaretový filtr je komponován na relativitě neohebných vláken, která se lámou podle toho jak je formovaná správná velikost filtrů. Tyto malé částičky a jedy v cigaretovém filtru jsou vtahovány do stříkačky a stávají se součástí dávky. A konečně, tyto vlákna se uchyťují v těle nejpravděpodobněji v plicích, kde mohou způsobit infekce (bavlnová horečka) a ucpání.

Tyto čtyři typy bavlněných kuliček ukázané nahoře pohlednice jsou natvarovány tak, že nemusí být dále upravovány a jsou vyrobeny z ohebných přírodních bavlněných vláken. Za ideálních podmínek by mohly být i sterilizovány.

## **Sterilní drogy známé čistoty a sterilní voda**

Solný roztok je více podobný naší krvi a proto je méně šokující pro organismus, když je aplikován. Vlastnictví sterilní vody definitivně dává čistší dávku. Vodu můžete také převařit asi 10 – 15 minut (dosáhnete stejné čistoty jako u solného roztoku) a to v ní zabije všechny bakterie.

## **Stříkačky a jehly**

Zatímco máme mnoho různých stříkaček lišících se ve výrobcích, velikostech a funkcích jsou zde důležité charakteristiky, které musíte u každé uvážit. První a nejdůležitější: je vaše stříkačka nová a sterilní? Každá dávka by měla být provedena sterilní novou stříkačkou tak jako v nemocnici, aby se maximálně zabránilo nemoci a poškození tkáně, které pochází z používání stříkačky podruhé. Obecně platí čím menší jehlu můžeš používat tím bude menší poškození žíly a další tkáně. Ale je spousta dalších úvah při výběru pro vás nejlepší stříkačky. Inzulínové stříkačky nejsou stavěny pro více použití a ani není možné natáhnout z varu dávku bez vyhnutí se možnému poškození jehly.

Která stříkačka je ta pravá pro určitou osobu záleží na tom co si píchá a jak si připravuje dávku.

## **Píchání pevných drog (pilulky, crack, apod.)**

Jestliže si budete píchat pevnou drogu je rozhodující udělat to nejlepší abyste dostali do roztoku tak moc drogy jak je to jen možné. Užívání techniky jako je drcení tablet mezi dvěma lžícemi je způsob, který vám dává dobrou kontrolu a můžete tak udělat velmi jemný prášek. Čím jemnější prášek tím snadněji se rozpouští.

## Škrtidla

Několik věcí na zamyšlení o škrtidle: Je tak tenké, že si poraníte kůži, když ho těsně utáhnete? Dá se natáhnout? Jestliže ano bude mnohem jednodušší je těsně utáhnout a snadněji uvolnit = důležitá část lepšího vpichu (viz. Obrázek 19). Je snadněji vyrobitelné, levné, dosažitelné a dá se natáhnout do různých šířek a délek takže je více vhodný? Můžete ho čistit? To je důležité zvláště, když používáte stejné škrtidlo s někým jiným. Krev na něm může být zdrojem nákazy.

### Bezpečnější místa na píchání

Zatímco je možné najít žílu na mnoha místech po těle s dostatečnou znalostí a zkušeností paže nabízí snadno dostupné a relativně nekomplikované místo k nalezení žíly.

Nezáleží na tom, jak ohnete paži, ale je vždy lepší píchat si po směru toku krve – která, v žilách, teče vždy k srdci. Při píchání podle toku krve se můžete vyhnout problémům způsobených vytvořením jizev v tkáni, nebo sraženin, které narušují tok krve.

Žíly jsou obvykle blíže povrchu a jejich krev je tmavě červená a pod menším tlakem než v tepnách. Jestliže se rozhodnete píchat si do krku dbejte obzvláště na čistotu, protože infekce se odsud mohou dostat přímo do mozku a být smrtelná. Jestliže se rozhodnete píchat si do třísla vězte, že široký nerv a tepna leží hned vpravo vedle žíly.

Čím teplejší je vaše tělo tím více krve protéká vašimi žilami. To je způsob těla jak vás ochlazovat. Čím chladnější je vaše tělo tím méně krve protéká vašimi žilami. To je způsob vašeho těla jak vás udržet v teple.

### Typický proces přípravy dávky slaného heroínu.

Slaný heroin patří k typu heroínu, který se snadněji rozpouští ve vodě než základní heroin. Základní heroin potřebuje být okyselen kyselinou jako je kyselina askorbová (vitamín C), předtím než může být rozpuštěn ve vodě. Základní heroin je obvyklejší v Evropě a slaný heroin více v Severní Americe. Oba typy heroínu jsou obvykle zahřívány, aby se pomohlo s rozpouštěním.

- Použití stříkačky k naměření množství vody nebo slané vody, která se přidává k heroínu.
- Zahřátí vařiče (v tomto případě víčko od lahve, ale může to být i lžičce apod.), aby se pomohlo při rozpouštění drogy a vody. Toto zahřívání nezabije všechny bakterie. Aby se zabily všechny bakterie museli byste to vařit alespoň 10 minut a to by se roztok vypařil.
- Vzetí jedné kuličky bavlny s minimálním kontaktem vašich v lepším případě umytých prstů a její upuštění do vařiče jako vašeho filtru. Filtr je nutný, protože filtrem narkomanů je obvykle nějaká látka, která by nepropouštěla a ucpala stříkačku.
- Vysátí roztoku skrze filtr
- Klepání vztyčenou stříkačkou, aby se dostal vzduch nahoru a pak vypuštění vzduchu.
- Ponechání roztoku, aby před pícháním zchladl.

### **Další možná příprava**

Je přidávána suchá kyselina askorbová v prášku – dodatečný krok potřebný pro píchání základního heroinu. Prášková kyselina askorbová je méně poškozující při užívání než ocet (příliš silný) nebo citrónový džus (může obsahovat houbu, která infikuje vaše oči) nebo citrónové nápoje (které také obsahují různé látky). Přidání suché kyseliny askorbové vám umožňuje ji odebrat jestliže ji přidáte příliš mnoho. Používáním tak malého množství jak je jen možné vás uchrání od poškození žil při píchání.

### **Při předávkování**

Nejkritičtější věc při předávkování heroinem je nechat postiženého dýchat!!! Znalost a použití SPR (srdeční a plicní resuscitace) je základní požadavkem na vzdělání všech pracovníků K-centra

Více tekutiny = více zředění = menší poškození vašich žil.

Bez ohledu na drogu nebo na směs čím více vody nebo slané vody (jeden díl soli na sto dílů vody) je ve vaší dávce tím menší je škoda na vašich žilách při píchání.

### **Mějte něco čistého čím zastavíte krvácení**

Nalezení čistých šatů nebo hedvábného papíru a připravení ho před píchnutím, bude pomáhat při prevenci rozšíření hepatitidy B,C. Ujistěte se, že materiál nebyl používán nebo jinak dotýkán a že je dostatečně silný, aby dokázal zastavit krvácení při přiložení na místo vpichu aniž by prosákl.

Zatímco hepatitida B a C může žít na povrchích měsíce, tento krok je kritický při snaze vyhnout se infekcím. Prst nebo šaty, které byly v kontaktu s nečistým nebo neznámým povrchem mohou snadno pustit bakterie.

### **Čisté ruce a místo vpichu**

Mýdlo a voda jsou velmi účinné při zabíjení, uvolňování a umývání všech druhů bakterií, které mohou způsobit infekce zahrnující HIV a hepatitidu B a C.

Umytím rukou a potencionálních míst vpichu před přípravou dávky velmi zredukuje počet bakterií a tak jejich potencionální možnost vstupu do těla.

Nezáleží na tom, jaký druh mýdla používáte, ale na délce mydlení (pořádně promnout ruce) a na dobrém opláchnutí. Dokonce se zdá, že lepší než mýdlo a voda a utírání je před pícháním alkohol. Horká voda může pomoci lépe najít žílu.

## **Efektivní používání škrtdidel**

Užívání škrtdidel může zjednodušit přístup k vašim žilám a snížit množství škod způsobených pícháním.

1. Jestliže používáte škrtdlo (dokonce i když můžete najít velmi dobře žílu i bez něj) jsou vaše žíly tlustší a tak se snadno do nich trefíte. Čím snadněji se trefíte, tím méně poškodíte žílu a okolí tkáně.
2. Jestliže uvážete škrtdlo způsobem, kterým je pak uvolníte nepatrným trhnutím úst (takže je méně pravděpodobné, že ztratíte šlehu) můžete si píchnout do žíly pod menším tlakem a tak vyteče méně krve a drogy ze žíly. A také budete mnohem schopnější si vaši dávku při píchání vychutnat a budete schopni ji zastavit nebo postupovat na základě toho jak vám dávka zachutná.
3. Jestliže si pícháte sami a neodstraníte škrtdlo, potom co si píchnete a váš nástřel je opravdu silný, takže vám zabrání odstranit si škrtdlo po nastřelení, vaše tkáně mohou odumřít kvůli nedostatku krve.

## **Potření se alkoholem před pícháním**

Zatímco mýdlo a voda pravděpodobně pracují lépe, někdy nejsou dosažitelné takže používání vaty s alkoholem nebo používáním kousku čistého materiálu s alkoholem může pomoci při čištění vaší kůže před píchnutím. Jestliže je alkohol suchý, střela bude méně píchat.

## **Orientace a pozice jehly**

Pro minimální poškození a větší efektivitu pronikání drogy by jste měli přikládat stříkačku s jehlou dírou nahoru v ostrém úhlu. Díra nahoře vám dává více kontroly a tento úhel dělá pronikání jehly do žíly snadnější.

## **Šlehnutí si a uvolnění škrtdla**

Narkoman si píchne a jak se krev dostane do stříkačky vytáhne píst, po píchnutí zatáhne jemně ústy za škrtdlo a pak vstříkne drogu. S uvolněním škrtdla je menší tlak na žílu a větší bezprostřední pocit nájezdu drogy.

Jestliže počká s uvolněním škrtdla až po píchnutí nebude mít šanci dostat drogu zpět, pokud jí bylo příliš nebo nebyla čistá. Při píchnutí drogy pod velkým tlakem pravděpodobně ztratí trochu drogy a bude krváčet do tkání, které bude pravděpodobně vést k modřinám, pomalejšímu hojení a infekcím.

## **Kontrola vaší střely**

Proces píchání, který dovoluje větší kontrolu vaší střely. Narkoman si při vpichu stříkne malé množství drogy, zastaví se, aby si ji vychutnal a pak si stříkne zbytek. Tato větší míra bezpečnosti může předcházet předávkování a ostatním škodlivým účinkům. Používání této procedury je obzvláště užitečné v případě, že si nejste jisti svou snášenlivostí nebo, když používáte novější zdroj či novější druh drogy.

## **Zastavení krvácení**

Co dokáže užívání vaty s alkoholem – zastavuje srážení krve a prodloužené krvácení, vede k modřinám, infekcím a pomalejšímu hojení. Silným tlakem je přiložen na místo vpichu čistý materiál, který redukuje modřiny, přílišné krvácení a snižuje infekce a podporuje hojení. Čím dříve se místo vpichu zahojí tím dříve můžete místo znovu použít.

### **Péče o místa píchání**

Zatímco je nejasné jak moc pomáhá přikládání pleťových vod, krémů a mastí na místo vpichu nebo na další zranění kůže podporovat hojení – může to poranit, jestliže čekáte až skončí krvácení. Masáž a péče o naše těla není nikdy zbytečná.

### **Ukládání stříkaček na bezpečném místě**

Stříkačky se ukládají v druhých kontejnerů, které nedovolí jehlám proniknout skrze obal. Výměna jehel by měla být prováděna v těchto kontejnerech. Minimální kontakt s použitými stříkačkami je v zájmu každého. Jestliže se zlomí jehla, vložte hrot do stříkačky a strčte do ní zpátky píst. Ideální je, když si každý uloží vlastní stříkačku.

### **Takže pozor – čisté jehly – dodáme – jakékoliv množství za jeté ....**

#### **K tomu bonus – injekční vody (fyziologický roztok)**

- **lihové tampony – použij před nástřelem**
- **filtry – přes ně materiál natahuj do jehly**
- **vatové destičky – použij po nástřelu**
- **můžeš dostat i kondom**
- **můžeš dostat i fólii na hulení háčka**
- **můžeš dostat i ošetřující mast na žíly**

# **Virus HIV a onemocnění AIDS**

## **HIV-Human Immunodeficiency Virus: virus lidského imunodeficitu**

Virus HIV se vyskytuje ve dvou typech, značených jako HIV-1 a HIV-2. U viru HIV-1 se dále rozlišuje řada podtypů pojmenovaných alfabeticly. Výskyt HIV-2 je geograficky omezen na západoafrické pobřeží, jinde se vyskytuje jen vzácně, vždy ve spojitosti s touto oblastí. Všechny diagnostické testy zachycují infekci virem HIV-1 i HIV-2. Globální epidemie AIDS je vyvolána virem HIV-1.

### **Jak diagnostikovat infekci HIV a onemocnění AIDS**

Klinická symptomatologie je zejména v první, časně fázi infekce označované jako akutní infekce či primární infekce, netypická s velmi individuálními projevy. Často imituje respirační onemocnění provázené prchavou vyrážkou, zduřením lymfatických uzlin a zvětšením jater a sleziny. Můžeme se setkat i s postižením CNS či GIT. Bez epidemiologické souvislosti je diagnosa akutní HIV infekce pro polymorfní klinické příznaky velmi obtížná.

Po akutní fázi přechází infekce HIV do latentního, asymptomatického stadia, které trvá různě dlouhou dobu, počítanou na roky. V tomto období může docházet k reverzibilnímu zduření lymfatických uzlin, které může přejít v perzistující generalizovanou lymfadenopatii. Dochází k postupným změnám imunitního systému, jejichž nejnápadnějším projevem je pokles CD4 lymfocytů. V krevním obrazu se může objevit výrazná trombocytopenie.

Symptomatická fáze HIV infekce je charakterizována nejdříve výskytem tzv. malých portunních infekcí jako je např. recidivující orofaryngeální kandidóza, recidivující adnexitidy, výsev herpes zoster, průjmy, hubnutí a nevysvětlitelné teploty.

Onemocnění AIDS-je charakterizováno nástupem tzv. velkých opurních infekcí, některými nádory nebo dalšími projevy jako je HIV

## **Hepatitidy (žloutenky) – pozor, Céčko (nevitamín) je zákeřnější než virus HIV – vydrží dlouho, předlouho aktivní, mrcha**

Jedná se o zánět jater, který je nejčastěji virového původu. Dle viru, který zánět způsobuje, rozeznáváme několik typů: A, B, C, D, E. Název "žloutenka" vychází z častého průvodního příznaku - tj. žluté zbarvení kůže a sliznic způsobeného žlučovým barvivem bilirubinem. Příčiny žloutenky jsou různé, ale v případě virových hepatitid se jedná o důsledek zánětlivého a degenerativního poškození jaterní tkáně hepatickými viry.

**Virová hepatitida A** - je vyvolána virem hepatitidy A. Tento virus je velmi odolný vůči vlivům zevního prostředí, přežívá týdny při pokojové teplotě. Inkubační doba, tedy doba od nákazy člověka do rozvinutí příznaků onemocnění, je 14 až 50 dní, nejčastěji 30 dní. Již koncem inkubační doby bývají přítomny necharakteristické příznaky.

Nejčastěji projevy chřipkové: zvýšená teplota, bolesti hlavy, bolesti svalů, únava, rýma, kašel, zánět spojivek, žaludeční a střevní potíže (nechutenství, nevolnost, zvracení, průjem), jindy naopak zácpa, říhání, tlak v pravém podžebří. Vzácněji projevy kloubní - bolest, otok, kožní - svědění, vyrážka, nervové - bolest hlavy, zánětlivé postižení jednoho i více nervů. Po této fázi ohlašující příchod nemoci nastupuje vlastní fáze onemocnění, kdy dochází ke zhoršení potíží a často se objevuje žloutenka. Současně s ní má pacient tmavší moč a světlou stolicí. Jindy se naopak "žloutenka" nevyvine, mluvíme o formě anikterické, která je obzvláště závažná pro šíření onemocnění do okolí. Téměř u všech nemocných v akutní fázi jsou zvětšená játra citlivá na pohmat, někdy i zvětšená slezina či mízní uzliny. Nekomplikovaná hepatitida typu A trvá 2 - 4 týdny, rekonvalescence několik týdnů. Izolace na infekčním oddělení je povinná. Důležité je, že virová hepatitida typu A nepřechází do chronicity, tzn. nemá trvalé následky. Zcela výjimečně dojde k tzv. fulminantnímu průběhu velmi prudce probíhajícímu vedoucímu k jaternímu selhání a smrti. Pro léčbu je důležitý klid na lůžku v akutní fázi onemocnění a zvláště pak dieta a to nejen v akutní fázi, ale i v rekonvalescenci. Dieta zahrnuje vyvarování se přepalovaného tuku, koření, alkoholu a uzenin. Pacientovi se podávají vitamíny B a C, po onemocnění dochází k celoživotní imunitě, tj. k ochraně před opakovaným onemocněním. Zdrojem onemocnění je nejčastěji nakažený člověk, kontaminovaná voda, potraviny, znečištěné předměty, přenos krví je velmi vzácný. Možnost očkování proti hepatitidě A je možný, vakcína se aplikuje do ramenního svalu, délka trvání je 5 - 10 let.

#### ***Příznaky hepatitidy A:***

- ***zvýšená teplota***
- ***bolesti hlavy, svalů***
- ***únava***
- ***rýma, kašel***
- ***zánět spojivek***
- ***žaludeční a střevní potíže***
- ***kloubní potíže***
- ***žluté zbarvení kůže a sliznic***
- ***zvětšená játra citlivá na pohmat***

***Inkubační doba: 14 - 50 dní, nejčastěji 30 dní***

***Nepřechází do chronicity, pro jejím prodělání trvalá imunita.***

***Léčba: vit. B a C, dietní opatření***

**Virová hepatitida typu B** - dříve sériová žloutenka je vyvolána virem hepatitidy B. Inkubační doba je dlouhá 50 - 180 dní, nejčastěji 3 měsíce. Onemocnění bývá těžší a delší než hepatitida typu A. Kromě uvedených necharakteristických příznaků chřipkových, žaludečních a střevních, bývají často přítomny příznaky kloubní, kožní a nervové. Onemocnění hepatitidou B může přejít do chronicity. Poškození jater může končit "ztvrdnutím jater" - cirhózou nebo rakovinou. U žloutenky typu B může, ale nemusí dojít k zežloutnutí kůže a sliznic. Zdrojem onemocnění je infikovaný člověk a po několik týdnů před objevením se prvních příznaků onemocnění a po dobu akutního onemocnění. Někteří chronicky nemocní jsou nakažliví po celý život. Pro přenos infekce má největší význam krev, dále sperma a poševní sekret. V přenosu nákazy se uplatňují i společně užívané holící strojky, zubní kartáčky, jehly a všechny předměty, na nichž může ulpět mikroskopické množství krve. Prevence onemocnění spočívá především v ochraně před kontaktem s krví a tělesnými sekrety nemocných. Rizikem je nejen intimní kontakt s nakaženou osobou, nechráněný pohlavní styk, společné užívání jehel, stříkaček a roztoků, ale i společné používání hygienických potřeb.

Existuje možnost očkování. Také v případě onemocnění virovou hepatitidou B je pacient hospitalizován na infekčním oddělení.

***Příznaky virové hepatitidy typu B:***

- *chřipkové*
- *žaludeční*
- *střevní*
- *kloubní*
- *kožní,*
- *nervové*
- *poškození jater*
- *zežloutnutí kůže a sliznic*

***Inkubační doba: 50 - 180 dní, nejčastěji 3 měsíce***  
***Přechází do chronicity.***

**Virová hepatitida typu C** - je vyvolána virem hepatitidy C. Většinou probíhá jako mírné onemocnění, často je diagnostikována náhodně. Inkubační doba je 2 týdny až 6 měsíců. Nejčastěji 6 - 9 týdnů. Pokud dojde výjimečně k akutnímu průběhu se žlutým zbarvením kůže a sliznic, bývá provázeno nechutenstvím, příznaky žaludečními a střevními. Nemocný často pociťuje zvýšenou únavu. Často u 70 - 90% přechází do chronicity. Chronicky nemocný je ohrožen jaterní cirhózou nebo jaterním selháním, navíc představuje zdroj infekce pro okolí. Onemocnění se přenáší krví, sexuálním stykem, přenos infikovanými jehlami, přenos z matky na dítě je též možný. Pacienti s akutní hepatitidou C jsou hospitalizováni na infekčním oddělení. V léčbě je u určitého procenta pacientů užíváno s úspěchem speciálních přípravků (interferon).

***Příznaky virové hepatitidy C:***

- *nechutenství*
- *žaludeční a střevní potíže*
- *zvýšená únava*
- *žluté zbarvení kůže a sliznic*

***Inkubační doba: 2 týdny až 6 měsíců, nejčastěji 6 - 9 týdnů.***  
***Přechází do chronicity.***

**Dobré znát tato užitečná čísla :**

**1.pomoc – 155**  
**Krizová linka – 112**  
**Nemocnice Břeclav – 519 315 111**  
**Poliklinika Břeclav – 519 303 111**  
**MUDr. Siegel - 519 321 380, 519 321 370 – pomůže i bez zdravotního pojištění**  
**MUDr. Stehlíková, psychiatr – 519 303 315 – pomůže i bez zdravotního pojištění**  
**Personál Káčka Břeclav a streetworkeri – 777 650056, 775 950094, 602 567 757**