# Ohjeita päihteitä käyttäville henkilöille ja heidän hoitoonsa liittyen koronavirusepidemian aikana

SERAF (Oslon yliopisto, Norja)

<https://www.med.uio.no/klinmed/english/research/centres/seraf/news-and-events/news/2020/information-seraf-coronavirus.html>

Koronavirus leviää maailmalla. Päihteitä käyttävät henkilöt, hoidossa tai ei, kuuluvat epidemian yhteydessä erityisen haavoittuvaan joukkoon ihmisiä.

Huonot asuinolot ja heikko hygienia lisää sairastumisriskiä. Päihteitä käyttävillä henkilöillä on usein myös kroonisia sairauksia kuten hengityselinsairauksia, sekä maksa-, munuais- ja verenkiertoelimistön sairauksia. Kroonisten sairauksien kanssa elävät ovat koronavirukseen sairastuessaan suurentuneessa riskissä vaikeampaan taudinkuvaan. Sama koskee vanhempia ihmisiä. Moni opioidikorvaushoidossa oleva on 50-vuotias tai vanhempi ja suurimmalla osalla on kroonisia sairauksia, mikä edelleen altistaa vakavalle taudinkuvalle.

## Koronaviruksesta ja tartunnasta

Koronavirus vaikuttaa tarttuvan ihmisestä toiseen helposti sekä suoraan että välillisesti. Koska virus on uusi, vastustuskykyä eli immuniteettiä sairaudelle ei vielä ole, joten moni tartunnan saaneista sairastuu. Suurimmalla osalla taudinkuva on lievä, kuten flunssa, mutta joillain (erityisesti kroonisia sairauksia sairastavat tai muuten alttiit henkilöt) on suurempi riski vakavaan taudinkuvaan ja sairaalahoidon tarpeeseen. Suurin riski liittyy sairauden aiheuttamaan keuhkojen toimintahäiriöön.

Yleissääntönä voidaan todeta, että koronavirus tarttuu pisaratartuntana nenän ja suun kautta, esimerkiksi jos tartunnan saanut henkilö aivastaa lähellä, mutta myös jos päihteiden suuhun tai nenään vietävää käyttövälineistöä jaetaan. Virus tarttuu myös, kun käsillä kosketellaan kasvoja (suuta, nenää, silmiä).

Koronavirus voi säilyä melko pitkään pinnoilla, esimerkiksi ovenkahvoissa, käsinojilla, pöytäpinnoilla tai päihteiden käyttövälineistön pinnoilla. Tartunnan voi saada siis epäsuorasti koskemalla esineitä, joita sairastunut on hiljattain koskenut, esimerkiksi käytetyistä päihteiden käyttövälineistä.

## Yliannostusriski

Sairaudet voivat lisätä yliannostusriskiä. Tämä pätee myös akuutteihin sairauksiin ja siten myös koronavirustartuntaan. Useat samanaikaiset sairaudet lisäävät yliannostusriskiä entisestään. Aliravitut henkilöt ovat myös korkeammassa yliannostusriskissä. Koronavirus voi heikentää keuhkojen toimintaa, mikä entisestään lisää yliannostusriskiä.

Henkilöt, jotka käyttävät päihteitä vetämällä niitä keuhkoihin polttamalla tai höyrystämällä, saattavat näin toimiessaan pahentaa koronaviruksen aiheuttaman taudin oireita. Muita käyttötapoja, kuten käyttöä suun tai nenän kautta, tulisi harkita, jos henkilö on sairastunut. Suonensisäiseen käyttöön siirtyminen ei ole suositeltavaa siihen liittyvän suuren yliannostusriskin vuoksi. Koronavirustartunnan saaneen on syytä pienentää käyttömääriä ja annoksia tavanomaisesta.

Useiden hengitystä lamaavien aineiden, kuten opioidien, bentsodiatsepiinien ja alkoholin, samanaikainen käyttö lisää yliannostusriskiä. Yleisesti ottaen ikääntyneillä on korkeampi yliannostusriski liittyen iän mukana tuomaan heikentyneeseen päihteiden sietokykyyn.

## Yleisiä neuvoja päihteitä käyttäville henkilöille

Tulevina viikkoina ja kuukausina on mahdollista, että tavallisesti käyttämiesi päihteiden saatavuus on poikkeuksellisen heikko. Tee suunnitelma tämän varalle. Ole varovainen ostaessasi tuntemattomilta välittäjiltä. Jaa annos neljään osaan ja ota ne yksi kerrallaan, älä ota kaikkea kerralla.

Pistäminen eli päihteiden käyttö suonensisäisesti on käyttötavoista vaarallisin. Vältä tätä niin pitkään kuin mahdollista. Vaarallisimmasta vähiten vaarallisen käyttötavat ovat: pistäminen – inhalointi (polttaminen tai käyttö höyrystäen) – käyttö nenään – käyttö suun kautta.

Koronavirustartunnan tai muun akuutin sairauden aikana jaa annoksesi osiin ja käytä tavallista vähemmän.

Terveydenhuolto on varautunut turvaamaan korvaushoitolääkityksen ja puhtaiden käyttövälineiden saatavuuden sekä vastaamaan kiireellistä hoitoa vaativiin tilanteisiin. On kuitenkin mahdollista, että terveydenhuollon toimipisteiden aukiolossa tai käytännöissä on muutoksia, joten huomioi tiedotteet hoitopaikkasi ilmoitustauluilla tai vastaavissa. Kysy tarvittaessa henkilökunnalta lisää.

Yritä välttää päihteiden käyttöä yksin, samalla on kuitenkin tarpeen pitää tavallista enemmän fyysistä etäisyyttä muihin tartuntavaaran vähentämiseksi.

## Neuvoja päihteitä käyttäville henkilöille tartunnan välttämiseksi

Hyvä käsihygienia on kaikkein merkittävin asia, millä voi vähentää tartuntariskiään. Ylipäätään hyvästä hygieniasta huolehtiminen ja esimerkiksi puhdistamistoimien tehostaminen on tärkeää.

Vältä kättelyä ja halailua, huomioi käsiesi hygienia ennen kuin kosketat kasvojasi, syöt käsilläsi, käsittelet päihteitä jne.

Vältä suuria ihmisjoukkoja ja tapahtumia. Pidä tavallista enemmän etäisyyttä muihin ihmisiin.

Joukkoliikenteen välttäminen on suositeltavaa.

Keskustele hoitavan henkilösi kanssa influenssarokotteen ja muiden rokotteiden tarpeesta.

## Neuvoja päihteitä käyttäville henkilöille koronavirustartuntaa epäiltäessä

Jos huomaat tuoreita oireita, jotka viittaavat koronavirusinfektioon (kuume, päänsärky, yskä, säryt), vältä muiden tartuttamista. Pysy kotona karanteenissa ainakin 14 vuorokauden ajan, jos sinulla on lieviä oireita.

Jos oireesi pahenevat, ole puhelimitse yhteydessä terveydenhuoltoon alueesi ohjeiden mukaisesti. On tärkeää, ettet mene suoraan paikan päälle esimerkiksi terveyskeskuspäivystykseen. Noudata puhelimitse saamiasi ohjeita.

Erityisen haavoittuvassa asemassa olevien tulee olla muita matalammalla kynnyksellä yhteydessä terveydenhuoltoon. Jos sinulla on koronavirustartunta ja yleisvointisi huononee tai havaitset hengitysvaikeuksia, ole yhteydessä terveydenhuoltoon kiireisesti.

Vaikeampi koronavirustartunnan aiheuttama sairaus näkyy tyypillisesti oireiden pahenemisena 4-7 päivää oireiden alkamisesta. Oireiden paheneminen voi näkyä lisääntyvänä yskänä, kuumeen pahenemisena, yleisvoinnin laskuna ja hengitysvaikeuksina. Tämä voi olla vaarallista ja terveydenhuoltoon tulee tällöin olla yhteydessä välittömästi. Huomaa, että oireiden paheneminen voi olla muunkinlaista ja ilmetä muuna ajankohtana kuin 4-7 päivää oireiden alkamisesta. Myös tällöin on syytä olla yhteydessä terveydenhuoltoon.

Korvaushoidon järjestelyistä on syytä keskustella hoitoyksikön kanssa, jos hoidossa olevalla on koronavirustartunta.

Käytä päihteitä vähemmän haitallisella tavalla (esim. mieluiten suun kautta) ja tavallista pienempiä annoksia.

## Ohjeita korvaushoitoon liittyen

Korvaushoidon toteutumisen turvaaminen ja turhien lähikontaktien välttäminen ovat keskiössä.

Pitkävaikutteiset buprenorfiinivalmisteet (1 tai 4 viikon välein annettuna) saattavat olla hyvä vaihtoehto ja niiden käyttöön siirtymistä tulee harkita tilannekohtaisesti.

Tavallisissakin olosuhteissa laadukkaan päihdehoidon toteuttaminen voi olla haastavaa. Poikkeustilanteessa on huomioitava erityisesti henkilöt, joilla on kroonisia sairauksia. Kaikkien hoitoa tarjoavien tahojen on tarpeen laatia suunnitelma tulevien viikkojen ja kuukausien varalle.

Korvaushoidossa olevien terveydentilaa on arvioitava näinä päivinä erityisen huolellisesti. Jos muutoksia terveydentilassa havaitaan, on syytä käynnistää toimia yliannostusten välttämiseksi.

Erityisesti on huomioitava mahdolliset hengitystieoireet. Mikäli oireita ilmenee, tulee sairastuneen terveydentilaa seurata ja aloittaa toimet tartunnan leviämisen ehkäisemiseksi. Käsidesiä on syytä olla saatavilla.

Akuutin infektion yhteydessä tulee arvioida korvaushoitolääkkeen annos. Jos henkilöllä ilmenee keuhkosairauden tai koronavirustartunnan oireita, harkitse korvaushoitolääkkeen annoksen pienentämistä yhteistyössä potilaan kanssa.

Tee suunnitelma korvaushoitolääkityksen jakamisen osalta: miten mahdollisen tartunnan saaneen potilaan lääkehoito turvataan samalla kun tartunnan leviämistä ehkäistään mahdollisimman tehokkaasti. Suunnittele niiden korvaushoitopotilaiden lääkkeenjaon toteuttaminen, jotka tulevat tarvitsemaan sairaalahoitoa.

Harkitse, onko kotiannosten lisääminen asianmukaista ja turvallista. Klinikalla lääkkeen jako on syytä toteuttaa siten, ettei suuria potilasjoukkoja keräänny yhteen.

Kriisin sattuessa osa potilaista voi tarvita enemmän (ei vähemmän) tukea ja seurantaa. Huoli selviytymisestä ja tarpeellisen hoidon jatkuvuudesta on syytä huomioida. Keskustele potilaiden kanssa päihteiden poikkeavaan saatavuuteen liittyvistä kysymyksistä.

Huomioi korvaushoitolääkkeiden riittävyys ja arvioi tarve tavallista suuremmalle varastokapasiteetille.

Huomioi kaikessa suunnittelussa henkilökunnan tartuntariskin minimointi.