

GUIDE DE SURVIE À UNE SURDOSE

CONSEILS POUR SAUVER UNE VIE

PRÉVENTION

Une surdose survient le plus souvent quand :

- Votre seuil de tolérance est moins élevé; vous avez pris une pause, étiez en désintoxication/traitement/prison, ou vous êtes un nouvel utilisateur ou une nouvelle utilisatrice.
- Vous êtes malade, fatigué, déshydraté ou souffrez de problèmes hépatiques.
- Vous consommez une combinaison de médicaments et/ou de drogues; médicaments sous ordonnance ou en vente libre, drogues légales ou illégales.
- Les drogues sont plus fortes que ce à quoi vous êtes habitué; changement dans l'approvisionnement, de trafiquant ou de ville.

Pour prévenir une surdose :

- Connaissez votre état de santé et votre seuil de tolérance.
- Ne mélangez pas les drogues et l'alcool. Si vous faites ce mélange, consommez les drogues avant l'alcool.
- Faites attention : consommer des drogues alors que vous prenez des médicaments sous ordonnances peut augmenter le risque de surdose.
- Ne consommez pas seul. Laissez la porte déverrouillée. Demandez à quelqu'un de vérifier si vous allez bien.
- Utilisez des testeurs pour vérifier la force de la drogue. Consommez moins. Prenez votre temps.
- Parlez à une personne expérimentée ou à un fournisseur de soins de santé de confiance de la réduction du risque.
- Connaissez le RCR et obtenez une formation sur l'administration de la naloxone.
- Choisissez une façon plus sécuritaire de consommer de la drogue.

LA POSITION LATÉRALE DE SÉCURITÉ

Garder les voies respiratoires dégagées



Restez avec la personne. Si vous devez la laisser seule à un certain moment, ou si elle est inconsciente, placez-la dans cette position pour garder ses voies respiratoires dégagées et éviter qu'elle s'étouffe.

Appelez le 911 pour obtenir de l'aide.

Prévention et traitement d'une surdose

www.gnb.ca/opioids



OPIOÏDES / NEURODÉPRESSEURS (p. ex., opioïdes : morphine, Dilaudid, héroïne; neurodépresseurs : alcool, GHB, benzodiazépines)

Sensations et caractéristiques :

- La personne ne peut pas rester éveillée.
- Elle ne peut pas parler ou marcher.
- Elle n'a pas de pouls ou celui-ci est faible.
- Elle gargouille, ne respire pas, ou sa respiration est lente.
- Sa peau est pâle, bleue ou froide.
- Ses pupilles sont en tête d'épingle ou ses yeux sont réversés.
- Elle vomit.
- Son corps est mou.
- **Elle ne réagit pas aux bruits ou aux jointures frottées vigoureusement sur son sternum.**



En cas de surdose d'opioïde :

- Restez avec la personne. Dites son nom. Demandez-lui de respirer.
- Appelez le 911 et dites au répartiteur ou à la répartitrice que la personne ne respire pas. Lorsque les ambulanciers arrivent, donnez-leur le plus d'information possible sur les drogues et les doses consommées.
- Administrez de la naloxone, si disponible. La naloxone ne fonctionne que pour une surdose d'opioïde.
- Après avoir reçu de la naloxone, la personne peut se sentir comme si elle était en sevrage. Elle ne doit pas prendre d'autres drogues. Elle ne se sentira plus malade lorsque la naloxone ne fera plus effet (30 à 75 minutes plus tard). Mise en garde : la surdose peut recommencer.



SAUVEZ-MOI

Stimulation – Pouvez-vous réveiller la personne? Sinon, **appelez le 911.**

Voies respiratoires – Assurez-vous qu'elle n'a rien dans la bouche l'empêchant de respirer.

Ventilation – Respirez pour elle. (Bouchez son nez, inclinez sa tête vers l'arrière et soufflez une fois toutes les 5 sec.).

Évaluation – Son état s'est-il amélioré? Êtes-vous formé pour administrer de la naloxone?

Injection musculaire – Injectez 1 cc de naloxone dans un **muscle.**

Évaluation et soutien – La personne respire-t-elle par elle-même? Si elle ne reprend pas connaissance dans les 5 min suivantes, une autre dose de 1 cc est nécessaire. Dites à la personne de ne pas consommer d'autres drogues pour le moment et qu'elle doit attendre au moins deux heures.

C'est une méthode éprouvée. D'autres procédures peuvent être dangereuses.

STIMULANTS (p. ex., cocaïne, méthamphétamine, ecstasy)

Sensations et caractéristiques :

- Elle n'a pas de pouls ou ce dernier est rapide.
- Elle est essoufflée.
- Son corps est chaud et en sueur ou sec.
- Elle hallucine, est confuse ou inconsciente.
- Sa mâchoire est contractée.
- Elle tremble.
- Elle souffre de douleurs à la poitrine.
- Elle fait une crise épileptique.
- Elle vomit.
- Elle ne peut pas parler ou marcher



Il n'existe **AUCUN** médicament pouvant contrer de manière sécuritaire une surdose de stimulant.

Évaluation : La personne souffre-t-elle de A ou B?

A : SOUFFRANCE MORALE/SURDOSE

Associée à un manque de sommeil, un sevrage (crash), de l'anxiété, une paranoïa. Si une personne est consciente et vous êtes certain que ses problèmes ne sont pas de nature médicale, elle peut seulement avoir besoin de soutien et de repos.

CE QUE VOUS DEVEZ FAIRE:

- Restez calme. Restez avec la personne. Dites son nom.
- Donnez de l'eau ou une boisson renfermant des électrolytes à la personne. Ne pas l'hydrater.
- Placez des chiffons humides froids sous ses aisselles, derrière son cou et sur sa tête.
- Ouvrez une fenêtre pour faire entrer de l'air frais.
- Mettez la personne à l'aise. Éloignez-vous de l'action.
- Si la personne est agressive/paranoïaque, suggérez-lui de fermer les yeux et donnez-lui de l'espace.
- Encouragez la personne à ne consommer aucune autre substance.

Si vous n'êtes pas à l'aise avec la situation, appelez le 911.

B : SOUFFRANCE PHYSIQUE/ TOXICITÉ AIGUË INDUITE PAR LES STIMULANTS

Des soins médicaux doivent être obtenus immédiatement si la personne a :

- Des tremblements ou de la rigidité au niveau de ses membres.
- Une température corporelle et un pouls qui augmentent rapidement.
- Des pertes de conscience.
- Un mal de tête sévère, une transpiration abondante et une grande agitation.
- Des douleurs à la poitrine.

CE QUE VOUS DEVEZ FAIRE:

- **Appelez le 911.**
- Restez avec la personne.
- Gardez la personne consciente, hydratée et calme.
- Si son cœur cesse de battre, employez la méthode de RCR n'utilisant que les mains.
- **Donnez aux professionnels de la santé le plus d'information possible afin qu'ils puissent administrer le traitement approprié pour prévenir des lésions aux organes et le décès de la personne.**

EN CAS D'URGENCE: appelez le 9-1-1

pour plus amples renseignements :

www.gnb.ca/opioids