

#### TIPP 1

Lass Dir bei Fixpunkt erklären, wie man sich „richtig“ Hände wäscht und wie man blutverschmutzte Oberflächen bzw. Gegenstände richtig reinigt.

#### TIPP 2

Gegenstände, die verwechselt werden können, sollten in persönlichen Behältnissen verstaut und/oder mit einem wasserfesten Stift mit Deinem Namen gekennzeichnet werden.

#### TIPP 3

Bei Fixpunkt bekommst Du Nevershare-Spritzen und Pfännchen in verschiedenen Farben (weiß, gelb, pink, grün, blau). Wenn Du mit anderen gemeinsam konsumierst, kann jede/r eine andere Farbe nehmen. Es kommt so nicht mehr zur unbeabsichtigten Verwechslung.

#### TIPP 1

Lass Dir bei Fixpunkt erklären, wie man sich „richtig“ Hände wäscht und wie man blutverschmutzte Oberflächen bzw. Gegenstände richtig reinigt.

#### TIPP 2

Gegenstände, die verwechselt werden können, sollten in persönlichen Behältnissen verstaut und/oder mit einem wasserfesten Stift mit Deinem Namen gekennzeichnet werden.

#### TIPP 3

Bei Fixpunkt bekommst Du Nevershare-Spritzen und Pfännchen in verschiedenen Farben (weiß, gelb, pink, grün, blau). Wenn Du mit anderen gemeinsam konsumierst, kann jede/r eine andere Farbe nehmen. Es kommt so nicht mehr zur unbeabsichtigten Verwechslung.

#### TIPP 4

Ordnung ist das halbe Leben: Wenn Du mit anderen gemeinsam konsumierst, ist es besonders wichtig darauf zu achten, dass alle Utensilien ihren festen Platz haben und weit genug weg von den Sachen Deines/Deiner Konsumpartner/in sind.

#### TIPP 5

Wenn Du nicht selbst spritzen kannst, achte unbedingt darauf, dass Dein/e Helfer/in sich die Hände gewaschen und möglichst desinfiziert hat, bevor er/sie Deine Haut an der Einstichstelle (egal ob vor oder nach der Injektion) berührt!

#### TIPP 4

Ordnung ist das halbe Leben: Wenn Du mit anderen gemeinsam konsumierst, ist es besonders wichtig darauf zu achten, dass alle Utensilien ihren festen Platz haben und weit genug weg von den Sachen Deines/Deiner Konsumpartner/in sind.

#### TIPP 5

Wenn Du nicht selbst spritzen kannst, achte unbedingt darauf, dass Dein/e Helfer/in sich die Hände gewaschen und möglichst desinfiziert hat, bevor er/sie Deine Haut an der Einstichstelle (egal ob vor oder nach der Injektion) berührt!

#### Weitere Informationen und Kontakt

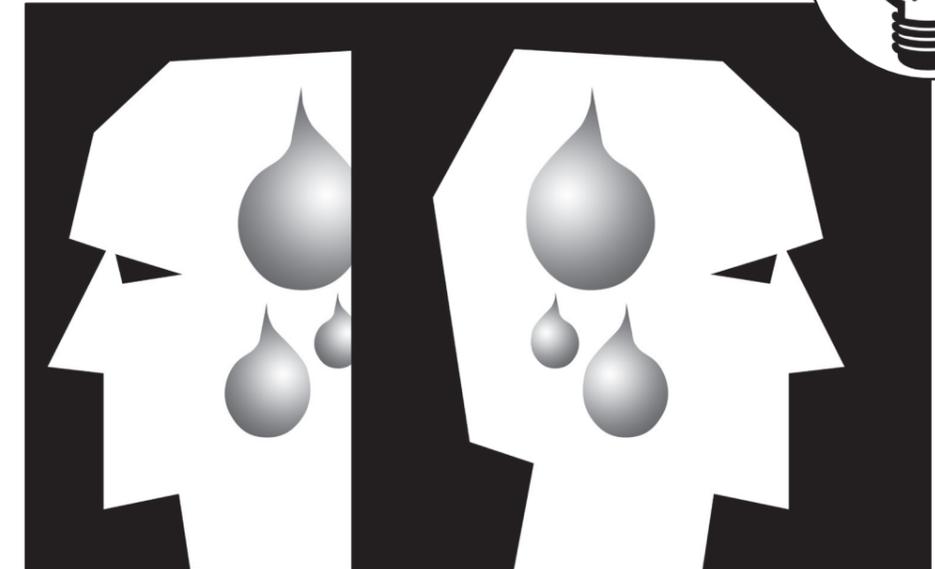
- [verein@fixpunkt.org](mailto:verein@fixpunkt.org)
- [www.fixpunkt.org](http://www.fixpunkt.org)

Letzte Aktualisierung: Mai 2013

**Fixpunkt**

Reichenberger Str. 131  
10999 Berlin

Fixpunkt Safer Use Infos



**Blut-  
bewusstsein**

#### Weitere Informationen und Kontakt

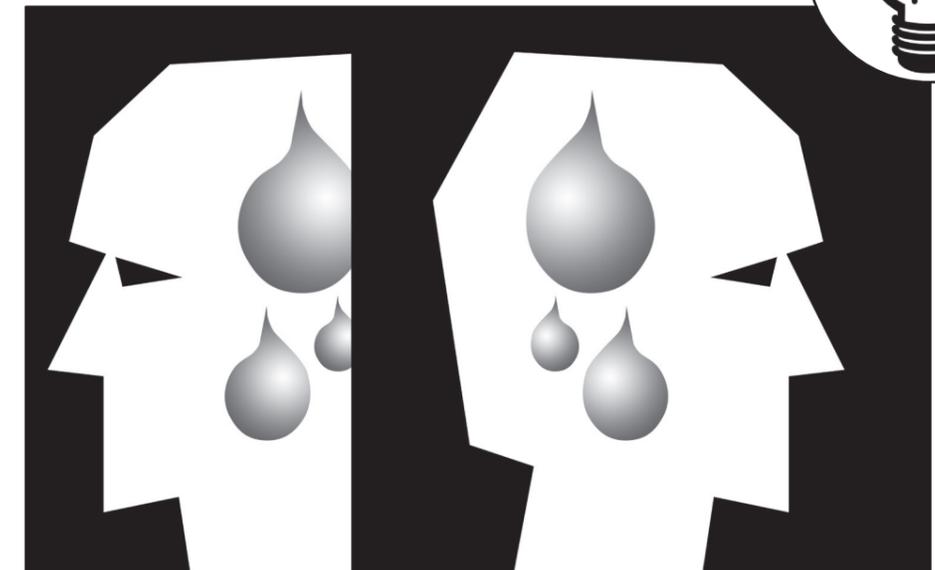
- [verein@fixpunkt.org](mailto:verein@fixpunkt.org)
- [www.fixpunkt.org](http://www.fixpunkt.org)

Letzte Aktualisierung: Mai 2013

**Fixpunkt**

Reichenberger Str. 131  
10999 Berlin

Fixpunkt Safer Use Infos



**Blut-  
bewusstsein**

Aus unserer jahrelangen Vor-Ort-Arbeit wissen wir, dass der Kenntnisstand zur Hepatitis C (HCV) bei vielen Leuten, die intravenös Drogen nehmen, immer noch unzureichend ist. Dies betrifft vor allem sogenannte „versteckte Risiken“ bei der Verwendung bestimmter Gegenstände und die unzureichende Hygiene. Aus diesem Grund haben wir beschlossen, unsere Informationsarbeit zur Hygiene und zu den versteckten Risiken zu verstärken!!!

In diesem Infoblatt geht es um **HYGIENE UND SCHUTZ VOR VERSTECKTEN INFEKTIONSRISEN**.

### WAS KANNST DU TUN, UM DICH BZW. ANDERE NICHT MIT HEPATITIS C ANZUSTECKEN?

Hepatitis C ist SEHR ansteckend. Bereits kleinste Mengen unsichtbaren Bluts reichen für eine Ansteckung aus. Außerdem kann das Hepatitis-C-Virus noch lange auch in angetrocknetem Blut überdauern, so dass blutverunreinigte Utensilien auch nach vielen Tagen noch ansteckend sein können. Das ist *der große Unterschied zum AIDS-Virus* und vermutlich der Grund dafür, dass HIV/Aids glücklicherweise heutzutage nicht so verbreitet ist wie Hepatitis C.

**Wichtig ist deshalb, dass Du ein sogenanntes „Blutbewusstsein“ entwickelst.** Das bedeutet: Denk darüber nach, wo, wann und wie Du in Deinem Alltag mit Deinem oder fremdem Blut in Kontakt kommst und wie Du einen solchen Kontakt vermeiden bzw. gefahrlos gestalten kannst.

Dass Spritzen und Kanülen nicht mit anderen gemeinsam verwendet werden sollen, weiß eigentlich jeder.

Aus unserer jahrelangen Vor-Ort-Arbeit wissen wir, dass der Kenntnisstand zur Hepatitis C (HCV) bei vielen Leuten, die intravenös Drogen nehmen, immer noch unzureichend ist. Dies betrifft vor allem sogenannte „versteckte Risiken“ bei der Verwendung bestimmter Gegenstände und die unzureichende Hygiene. Aus diesem Grund haben wir beschlossen, unsere Informationsarbeit zur Hygiene und zu den versteckten Risiken zu verstärken!!!

In diesem Infoblatt geht es um **HYGIENE UND SCHUTZ VOR VERSTECKTEN INFEKTIONSRISEN**.

### WAS KANNST DU TUN, UM DICH BZW. ANDERE NICHT MIT HEPATITIS C ANZUSTECKEN?

Hepatitis C ist SEHR ansteckend. Bereits kleinste Mengen unsichtbaren Bluts reichen für eine Ansteckung aus. Außerdem kann das Hepatitis-C-Virus noch lange auch in angetrocknetem Blut überdauern, so dass blutverunreinigte Utensilien auch nach vielen Tagen noch ansteckend sein können. Das ist *der große Unterschied zum AIDS-Virus* und vermutlich der Grund dafür, dass HIV/Aids glücklicherweise heutzutage nicht so verbreitet ist wie Hepatitis C.

**Wichtig ist deshalb, dass Du ein sogenanntes „Blutbewusstsein“ entwickelst.** Das bedeutet: Denk darüber nach, wo, wann und wie Du in Deinem Alltag mit Deinem oder fremdem Blut in Kontakt kommst und wie Du einen solchen Kontakt vermeiden bzw. gefahrlos gestalten kannst.

Dass Spritzen und Kanülen nicht mit anderen gemeinsam verwendet werden sollen, weiß eigentlich jeder.

Aber es gibt auch viele sogenannte „versteckte Risiken“ bei der Verwendung von bestimmten Gegenständen, zum Beispiel:

- andere Spritzutensilien wie Löffel, Wasser, Filter, Glas bzw. Becher
- Unterlagen, auf denen Spritzutensilien abgelegt werden (Tisch, Papier, ...)
- Tattoo- und Piercing-Instrumente, die nicht richtig sterilisiert worden sind
- Zahnbürste
- Rasierer
- Nagelscheren

Besonders riskant ist

- das (manchmal auch irrtümliche) Vertauschen von blutverunreinigten Utensilien
- die Versorgung von Wunden bei anderen Menschen

Das A und O ist deshalb eine **sehr gute Hygiene** besonders beim Spritzen, aber auch im „normalen Leben“, also im Haushalt, bei der Wundversorgung usw.

### WORAUF SOLLTEST DU ACHTEN?

- Händewaschen (warmes Wasser, mit Seife, mindestens 15 Sekunden, auch unter den Fingernägeln reinigen)
  - vor und nach dem Spritzen
  - vor und nach der Versorgung eigener und fremder Wunden und nach anderen Blutkontakten
- Benutzung sterilen Injektionsbestecks
- Benutzung eigener Röhren beim Sniefen und Rauchen
- nur eigene Zahnbürste, Nagelschere, Nagelfeile, Rasierer benutzen
- Benutzung von Einmal-Handschuhen bei der Versorgung fremder Wunden
- gründliche Reinigung von blutverunreinigten Oberflächen und Gegenständen, am besten mit Desinfektionsmittel
- sichere Entsorgung von Spritzen und Kanülen und anderen blutverunreinigten Gegenständen (Taschentücher, Tupfer, Tampons usw.)
- Akupunktur, Piercing und Tattoos nur dort machen lassen, wo hygienisch gearbeitet wird (Tipp: darauf achten, ob sich der Tattoo-/Piercing-Macher vor der Prozedur die Hände desinfiziert)
- Benutzung von Kondomen

Aber es gibt auch viele sogenannte „versteckte Risiken“ bei der Verwendung von bestimmten Gegenständen, zum Beispiel:

- andere Spritzutensilien wie Löffel, Wasser, Filter, Glas bzw. Becher
- Unterlagen, auf denen Spritzutensilien abgelegt werden (Tisch, Papier, ...)
- Tattoo- und Piercing-Instrumente, die nicht richtig sterilisiert worden sind
- Zahnbürste
- Rasierer
- Nagelscheren

Besonders riskant ist

- das (manchmal auch irrtümliche) Vertauschen von blutverunreinigten Utensilien
- die Versorgung von Wunden bei anderen Menschen

Das A und O ist deshalb eine **sehr gute Hygiene** besonders beim Spritzen, aber auch im „normalen Leben“, also im Haushalt, bei der Wundversorgung usw.

### WORAUF SOLLTEST DU ACHTEN?

- Händewaschen (warmes Wasser, mit Seife, mindestens 15 Sekunden, auch unter den Fingernägeln reinigen)
  - vor und nach dem Spritzen
  - vor und nach der Versorgung eigener und fremder Wunden und nach anderen Blutkontakten
- Benutzung sterilen Injektionsbestecks
- Benutzung eigener Röhren beim Sniefen und Rauchen
- nur eigene Zahnbürste, Nagelschere, Nagelfeile, Rasierer benutzen
- Benutzung von Einmal-Handschuhen bei der Versorgung fremder Wunden
- gründliche Reinigung von blutverunreinigten Oberflächen und Gegenständen, am besten mit Desinfektionsmittel
- sichere Entsorgung von Spritzen und Kanülen und anderen blutverunreinigten Gegenständen (Taschentücher, Tupfer, Tampons usw.)
- Akupunktur, Piercing und Tattoos nur dort machen lassen, wo hygienisch gearbeitet wird (Tipp: darauf achten, ob sich der Tattoo-/Piercing-Macher vor der Prozedur die Hände desinfiziert)
- Benutzung von Kondomen