

COVID -19 y sustancias

Reduciendo sus riesgos

Si está usando sustancias como marihuana, alcohol, tabaco o vapeadores, usted puede reducir la propagación de COVID-19 y proteger su salud siguiendo estos consejos útiles:

No comparta joints (cigarrillos), pipas, bongos (pipas de agua), vapeadores o bebidas



COVID -19 se propaga mediante las gotas de la boca y la nariz. Estas gotas se pueden propagar de una persona a otra cuando se comparten sustancias entre si.

Recuerde mantenerse a dos metros de distancia de otros y evite grupos de personas.

Lave/desinfecte sus manos antes y después de usar sustancias



Lave sus manos con jabón y agua por 20 segundos antes y después de fumar o vapear. Si no hay agua y jabón disponible, use desinfectante para las manos con un 70 % de alcohol. Evite tocar su nariz, boca u ojos con las manos sucias

Fumar/vapear puede afectar la salud de sus pulmones



Fumar y vapear es perjudicial para sus pulmones, haciendo que usted pueda tener más riesgos de contraer COVID-19 y otros problemas de salud.

Obtenga ayuda y apoyo cuando lo necesite



Si usted o alguien que usted conoce necesita ayuda con su salud mental o con el uso de sustancias, llame a la Línea de Crisis de Salud Mental de Chatham Kent (Chatham Kent Mental Health Crisis Line): Teléfono 519-436-6100 o llame al 1-866-299-7447

Ayuda profesional disponible 24/7/365 – 24 horas al día/7 días a la semana/ 365 días al año.



519-355-1071 x1900



CKPublicHealth.com/covid



covid19@chatham-kent.ca

 **Chatham-Kent
Public Health**