

FÊTER DÉCONFINÉS

GESTES PROTECTEURS EN SOIRÉE, MÊLER LE PRÉVENTIF À L'AGRÉABLE



ACCEPTER LES INJONCTIONS PARADOXALES

Oui, il y a quelques mois on nous disait que les masques n'étaient pas obligatoires et oui, ils le sont désormais.

Oui, les parcs d'attraction ouvrent pendant que d'innombrables festivals sont annulés.

Oui, tout ça est paradoxal. Mais est-ce une raison pour ne pas respecter les gestes barrières de manière individuelle ? Évidemment, non !

On ne peut pas nier que nos vies déconfinées sont sources d'expansion du virus. Mais on ne veut pas non plus vivre dans un monde culpabilisant et aseptisé, vide de sourires et de convivialité. Comment faire alors pour trouver le juste milieu ?

Continuer à vivre en s'imposant des limites et en les respectant (le B.A.B.A de la Réduction des Risques). On vous propose ici quelques idées pour festoyer avec moins de risques !



LES VIGILANCES HABITUELLES

On sait que lors d'une fête, notamment en état d'ébriété, on peut être moins vigilants aux mesures sanitaires. L'idéal est donc de tout mettre en place pour réduire les risques en faisant la fête !

Cela fait plusieurs mois que nous avons tous des recommandations à respecter : *se laver les mains régulièrement, tousser ou éternuer dans son coude, rester à au moins 1 mètre de distance des personnes ne portant pas de masques...* En soirée, il est aussi important de respecter les gestes protecteurs ; on peut prévoir son gel hydroalcoolique avant de partir.

Pour certains, faire la fête est associé à la consommation de produits psychoactifs. Garde en tête qu'être sous influence te rendra sans doute moins respectueux des gestes protecteurs. Alors, un conseil RdR exclusif : *consommer moins te rendra plus vigilants aux recommandations sanitaires.*



ÉCHANGE DE MATÉRIEL

Toute surface susceptible d'être touchée par plusieurs personnes est une source potentielle de contamination. Pour réduire les risques, on veille à ne pas partager n'importe quel objet au cours de la soirée. Donc :

- *Chacun son matériel de consommation : cigarettes, verres, bouteilles, joints, briquets ...*

Pour du matériel d'inhalation ou d'injection, pense à te fournir auprès du CAARUD proche de chez toi pour avoir suffisamment de matériel pour tout le monde.

- *On ne partage pas non plus les téléphones, les cendriers, les cacahuètes et les pistaches... Bref, chacun son matos !*

Évidemment, dans la pratique tout ça peut être difficile à mettre en place. S'il y a échange de matériel, les deux personnes peuvent se frictionner les mains au gel hydroalcoolique (*ça ne prend que 30 secondes !*)



LE MINIMUM QU'ON PUISSE FAIRE

- Chacun son gel hydroalcoolique et on se frictionne les mains toutes les heures pendant la soirée et après chaque échange de matériel, chaque contact etc... Et au lieu de boire quand on perd aux jeux, on se frictionne les mains !
- Porter un masque ? : si vous souhaitez vous retrouver en soirée, mettre un masque est peu efficace puisque beaucoup devront l'enlever pour manger ou boire. Alors, au lieu de mettre un masque, gardez 1 mètre de distance entre vous : celui qui perd se frictionne les mains !
- Mettre à disposition des flacons de gel hydroalcoolique et des lingettes désinfectantes à des endroits stratégiques : toilettes, tireuse à boire etc ..

DES QUESTIONS OU BESOIN D'ÊTRE ÉCOUTÉ ?

Des questions sur ta conso ?

Contacte-nous au 06.08.10.30.12 ou sur notre page Facebook.

Noz'ambules accueille toute question des étudiants Rennais via nozambule@gmail.com ou sur leur page Facebook.

Renseigne-toi auprès des CAARUD, CSAPA ou CJC si tu y es/étais déjà accompagné.

Des questions sur le COVID-19 ?

Une ligne téléphonique spécialement dédiée au COVID-19 a été mise en place :
0 800 130 000

Besoin de soutien spécifique ?

Une écoute d'urgence au 0 805 383 922 :
En les appelant, tu bénéficieras d'un soutien psychologique. N'hésite pas, ils sont là pour répondre à tes inquiétudes.