



Recomanacions per a persones que conviuen amb algú amb una addicció a substàncies o addició comportamental

Afrontar la situació de crisi sanitària i econòmica que estem vivint i el confinament que comporta no és fàcil per a ningú però si, a més a més, conviviu amb persones que tenen una addicció (estiguin o no en tractament) que poden necessitar del vostre suport, pot ser que hagueu de posar en marxa en alguns moments estratègies d'afrontament específiques.

Abans de res, per poder cuidar els altres, CUIDE-VOS

- **Recomanacions generals de protecció davant del CORONAVIRUS:**
 - Preneu les mesures de prevenció necessàries: consulteu les [recomanacions generals](#) del Canal Salut.
 - Si t'has contagiats, actua segons el protocol específic: [Fes seguiment i vigilància dels teus símptomes amb STOP COVID19 CAT](#)
- **Recomanacions per a un confinament saludable:**
 - Consulteu-les al [Canal Salut](#).
- **Recomanacions sobre temes laborals i socials:**
 - Consulteu la [informació relacionada amb el coronavirus SARS-CoV-2](#) del Departament de Treball, Afers Socials i Famílies.

Després, AJUDEU ALS ALTRES

- **Recomanacions quant a l'addicció de la persona amb qui conviuu**
 - Llegiu amb deteniment les [Consideracions complementàries quant a la protecció davant de la infecció per la COVID-19 per a persones usuàries de drogues](#).
 - Eviteu també consumir qualsevol tipus de substància o de tenir conductes susceptibles de generar addicció (joc amb diners, abús d'Internet o d'aplicacions i jocs, etc.) per fer front a la situació.
 - Assegureu-vos que no hi ha substàncies amb risc de potencial abús, i compliu unes normes i horaris per a l'ús dels diferents dispositius electrònics.
 - Ajudeu la persona amb addicció a posar en marxa les estratègies de prevenció de recaigudes davant de situacions de risc.
 - Feu un PLA D'ACTUACIÓ per saber com actuar davant de cada situació.

Adreces i telèfons d'interès

- [Cercador dels centres d'atenció i seguiment a les drogodependències \(CAS\)](#) de Catalunya
- [Línia Verda](#) (900 900 540): Resposta professional i especialitzada a qualsevol dubte o necessitat relacionada amb les drogues i amb les problemàtiques associades.
- 061 Salut Respon.
- Telèfon d'emergències: 112.
- Web del [Programa ATENCIÓ PRIMÀRIA SENSE FUM](#), on trobareu una sèrie de recursos en línia per deixar de fumar.