

Coronavirus

Pensez aux gestes de protection



- Port du masque recommandé ++
- Distance physique d'au moins 1m.
- Évitez tout contact main-visage



- Lavez-vous les mains avec du savon ou du gel hydro-alcoolique aussi souvent que nécessaire.



Consommations

Perte de contrôle :

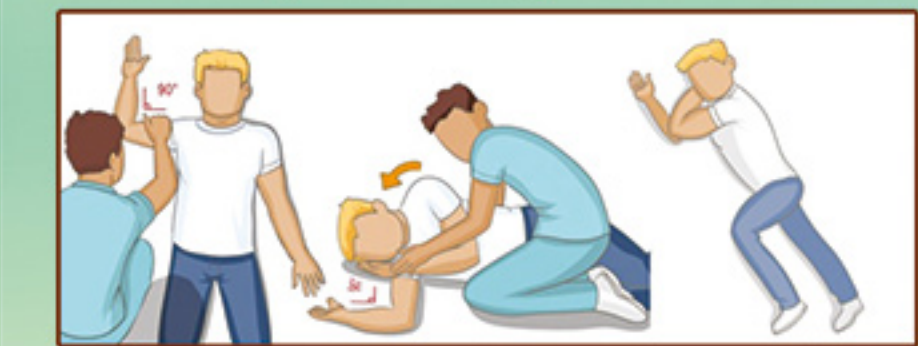
Alcool, cannabis, cocaïne, exta...ces produits agissent sur le cerveau et modifient le comportement (**vulnérabilité, mise en danger de soi et des autres, désinhibition, agression**).



Face à une situation de danger, gardez à l'esprit que :
ne rien faire = non-assistance à personne en danger

Ces gestes qui sauvent :

La personne est **inconsciente mais respire par elle-même** alors **mettez-la en PLS** (Position latérale de sécurité) - voir schéma
Ne la laissez jamais seule, **prévenez et attendez les secours.**



Risques Auditifs

En cas d'acouphènes (sifflement continu), consultez au plus vite aux urgences ou ORL car les dommages peuvent être irréversibles !

Consommations

Risques pour soi et les autres :

La consommation de produits augmente considérablement le risque d'accident rendant la conduite d'un véhicule impossible. Une personne alcoolisée ou « sous-produit » doit rester sur place, ou bien être accompagnée, en transport en commun, en taxi, à pied et jamais, en aucun cas rester seule, **« Celui qui conduit, c'est celui qui ne consomme pas ».**



Être sous l'emprise de produits psychoactifs est une circonstance aggravante en cas de poursuites judiciaires.

Numéros utiles 18 17 15 112 3919

Pompiers Police Urgences médicales Violences faites aux femmes



- Sexualités, contraception, IVG : 0 800 08 11 11
Numéro gratuit et anonyme
- Jeunes Violences Ecoute : 0808 807 700
Numéro gratuit et anonyme
- Fil Santé Jeune : 0 800 235 236
Numéro gratuit et anonyme

Témoin ?

INTERVENEZ d'un cri, d'un geste, en vous interposant seul. e ou à plusieurs.
Ne tournez pas le dos, ne regardez pas ailleurs...

ALERTEZ pour ne pas "laisser faire". (Voir numéros utiles)

SOUTENEZ, demandez à la victime si elle va bien, si vous pouvez faire quelque chose pour elle...
Ne rien faire c'est laisser faire.

Victime

Si vous êtes, ou pensez avoir été, victime d'un viol ou de violences sexuelles, ne vous lavez pas, gardez vos vêtements dans un sac (ou tout autre objet pouvant contenir des preuves), contactez un-e ami-e de confiance et rendez vous au commissariat ou à la gendarmerie puis aux urgences de l'hôpital afin de faire constater les traces de l'agression.

IL N'Y A QU'UN COUPABLE C'EST L'AGRESSEUR. VOUS N'ETES EN RIEN RESPONSABLE DE L'AGRESSION.

Ne restez pas seul-e (ami-es, parents, structure d'écoute).
Si vous le pouvez, allez déposer plainte.

Tout SEXplique 53!

Quand la Fête dérape...

accidents

désinhibition
VIH - IST

Quelles situations ? Quelles conduites ?

consommations
agressions

violences
risques
sexuels

Oubli de pilule / vomissement



Vous avez oublié de prendre votre pilule plus de 12h après votre heure de prise habituelle, prenez le comprimé oublié puis :

Si vous avez eu une relation sexuelle non protégée dans les 5 derniers jours, prenez la pilule d'urgence et continuez votre plaquette.

Utilisez impérativement des préservatifs les 7 jours suivants.

Si vous vomissez dans les 4h qui ont suivi la prise de votre pilule, reprenez immédiatement un comprimé et contactez un professionnel de santé. Au-delà de 4h vous êtes protégée.



Après ou pendant la fête si vous vous apercevez que vous avez vomi après avoir pris votre pilule sans vous rappeler de l'heure, réagissez comme pour un oubli de pilule.

Pilule d'urgence

En cas de relation sexuelle (ou de contact sexe à sexe) sans moyen contraceptif, de rupture de préservatif, ou en cas de viol, prenez, dès que possible, la pilule d'urgence (PU).

Son efficacité est maximale si vous la prenez dans les 72h qui suivent le rapport sexuel. Un rattrapage est possible jusqu'à 5 jours.

Elle est délivrée gratuitement pour les mineures sans justificatif en pharmacie (7 à 20 euros pour les majeures). Rappel à la Loi (L. 5134-1/ D5134-2)

Elle est également donnée, quel que soit votre âge :

- Dans les centres de planification
- A l'infirmerie scolaire
- Aux urgences de l'hôpital
- Au Planning Familial



Traitement d'urgence VIH

ou TPE = **Traitement Post Exposition**

Après un rapport sexuel sans préservatif ou en cas de rupture du préservatif (fellation, pénétration anale ou vaginale), un traitement d'urgence contre le VIH peut vous être prescrit dans certains cas pour diminuer le risque de contamination.



Urgence

**AU MIEUX DANS LES 4H
AU PLUS TARD DANS LES 48H**



Où ?

Au CeGIDD (= centre de dépistage) en heures ouvrables, ou aux urgences 24h/24.

Pour connaître l'adresse du service compétent le plus près de chez vous, contactez Sida Info Service 0 800 840 800 ou sida-info-service.org

Et en dehors de cette situation d'urgence...

pour prendre soin de votre santé et de celle de votre/vos partenaire(s) : **Pensez au dépistage des IST !**

Violences

«Les violences sexuelles concernent tous les actes allant du harcèlement verbal à la pénétration forcée, ainsi que des formes de contrainte très variées allant de la pression psychologique, de l'intimidation sociale, du chantage jusqu'à la force physique - OMS». Dans ces violences on retrouve, par exemple : **Propos sexistes, homophobes, transphobes, insultes, humiliations, dévalorisations.**

La violence sexuelle survient lorsque la personne agressée est dans l'incapacité de donner son consentement : (ivre, drogué-e, endormi-e ou atteint-e d'incapacité mentale)



Soyez vigilant-e aux images et contenus que vous diffusez sur les réseaux sociaux. Respectez, protégez votre intimité comme celle des autres. Votre vie privée, vos ami-es sont autant d'éléments pouvant servir dans les cyber-violences...

Coronavirus

Pensez aux gestes de protection



- Pas d'échange de matériel (verre, couverts, bouteille, cigarette, paille...)
- Aérez les pièces au moins toutes les 3 heures.



- Nettoyez / désinfectez les lieux et surfaces qui ont pu être touchées.
- Après nettoyage, terminez par un lavage des mains.

