

Usage moins dangereux de la drogue et de l'alcool pendant une période d'isolement ou de quarantaine

Une période d'isolement ou de quarantaine à cause d'une possibilité d'infection de COVID-19 peut être très stressante. Reconnaissant que nous avons tous recours à des moyens différents pour faire face aux difficultés de la vie, nous ne jugeons pas les choix que vous faites pour gérer votre stress ou votre peine. Si vous vous droguez ou que vous buvez pendant une période d'isolement ou de quarantaine, voici quelques conseils pour votre sécurité.

Usage moins dangereux de la drogue pendant une période d'isolement ou de quarantaine

- **Évitez de l'utiliser seul(e).** Prendre de la drogue seul(e) augmente le risque d'overdose. Appelez un(e) amie(e), une personne de confiance ou la ligne d'assistance Never Use Alone au 800 484 3731 avant de commencer à en prendre. L'opérateur de la ligne d'assistance restera au bout du fil avec vous et appellera les secours si vous cessez de lui répondre. Pour de plus amples renseignements, consultez neverusealone.com.
- **Réfléchissez à notre niveau de tolérance actuel.** Réfléchissez à la quantité de drogue que vous avez prise ces derniers temps : il est possible que votre tolérance soit plus basse que d'habitude. La tolérance est la façon dont le corps d'une personne s'adapte à l'absorption régulière d'une drogue au fil du temps et peut être affectée par des facteurs tels qu'une maladie, le stress ou la présence d'un nouvel environnement. Si votre tolérance est inférieure à la normale, vous courez un risque accru d'overdose.
- **Utilisez moins que vous ne le feriez normalement et allez-y lentement.**
 - Si vous avez acheté assez de drogue pour plusieurs jours, vous serez peut-être tenté(e) d'en prendre plus que d'habitude. Essayez de ralentir la cadence.
- **Attention au fentanyl.** En raison de la pandémie, la qualité, la pureté et la puissance de la substance peuvent être imprévisibles. Sachez que de nombreux stupéfiants, dont la cocaïne, le crack, l'héroïne, les méthamphétamines et les médicaments contrefaits, tels que Xanax et l'oxycodone, se sont avérés contenir du fentanyl, un opioïde puissant pouvant entraîner une overdose.
- **Évitez de mélanger les drogues.** L'usage simultané de différentes drogues, dont l'alcool, augmente le risque d'overdose. Si vous mélangez, allez-y doucement.
- **Gardez un kit de naloxone à portée de main.** La naloxone est un médicament sûr qui peut inverser les effets d'une surdose d'opioïdes. Si vous avez un kit de naloxone, rangez-le à un endroit visible et accessible. Si vous êtes dans une chambre d'hôtel pendant la période d'isolement ou de quarantaine, demandez s'il y a de la naloxone sur place.
 - Pour de plus amples renseignements, consultez nyc.gov/health et recherchez « naloxone ».
- **Envisagez d'utiliser de la buprénorphine.** Si vous prenez des opioïdes, envisagez d'utiliser de la buprénorphine ou Suboxone (une marque commune de buprénorphine), à long terme ou

pendant la durée de votre quarantaine ou isolement. Appelez la clinique de buprénorphine virtuelle de Health + Hospitals au 212 562 2665.

Usage moins dangereux de l'alcool pendant une période d'isolement ou de quarantaine

- **Fixez-vous une limite de consommation.** Si vous avez assez d'alcool pour plusieurs jours, vous serez peut-être tenté(e) d'en boire plus que d'habitude. Fixez à l'avance le nombre de verres que vous souhaitez boire dans la journée et écrivez-le.
- **Espace vos verres et buvez de l'eau.** Espacez les verres au fil de la journée et buvez des boissons non alcoolisées, comme de l'eau minérale pétillante ou de l'eau plate, entre les boissons alcoolisées. Les boissons non alcoolisées permettent de réduire l'effet déshydratant de l'alcool et de ralentir son absorption dans le corps.
- **Identifiez des activités alternatives pour lutter contre le stress.** Essayez d'autres moyens de lutter contre le stress sans avoir recours à l'alcool. Faites une pause : au lieu d'utiliser les réseaux sociaux et de suivre les actualités, discutez avec vos proches.
- **Mangez en buvant.** La nourriture peut ralentir l'absorption de l'alcool dans le corps et réduire les risques d'irritation du système digestif le lendemain.
- Préparez-vous à subir des symptômes de sevrage si vous cessez de boire d'un seul coup. Sachez que, si vous buvez beaucoup depuis longtemps et que vous réduisez votre consommation ou cessez complètement de boire, vous risquez de subir des symptômes de sevrage, notamment la nausée, des tremblements, l'anxiété, des hallucinations, des crises d'épilepsie, voire un décès. Consultez un professionnel de la santé avant d'arrêter de boire pour savoir si vous avez besoin d'une supervision médicale. Si vous rencontrez l'un de ces symptômes pendant une période de quarantaine ou d'isolement dans un hôtel, informez le personnel immédiatement. Si vous êtes chez vous, appelez votre professionnel de santé.

Conseils supplémentaires

- Si vous prenez des médicaments, veillez à avoir une réserve de 14 jours.
 - Si vous pensez que vous serez à court pendant une période d'isolement ou de quarantaine dans un hôtel, demandez au personnel de l'hôtel de contacter une pharmacie pour vous faire livrer.
- Si vous prenez des médicaments contre les troubles liés à la consommation d'opioïdes comme la méthadone ou la buprénorphine :
 - Contactez votre prestataire de traitement contre les opioïdes pour discuter de la possibilité d'organiser des consultations par télé-médecine.
 - Parlez avec votre prestataire de traitement contre les opioïdes de la possibilité de livraison de méthadone ou de buprénorphine.

Ressources

- [Les programmes de services de seringues \(Syringe Service Programs, SSP\)](#) sont des programmes qui fournissent des services et du matériel stérile de consommation de drogues aux consommateurs de drogues. Contactez vos SSP locaux pour savoir s'ils livrent

des ustensiles stérilisés pour la consommation de drogues et de naloxone. Consultez le site nyc.gov/health et recherchez « **syringe service programs** » (Programmes d'échange de seringues).

- NYC Well : le personnel de NYC Well est disponible 24 h/24, 7 j/7 et peut vous fournir des conseils rapides et vous orienter vers des soins dans plus de 200 langues. Pour obtenir de l'aide, appelez le 888 692 9355 ou discutez en ligne sur le site nyc.gov/nycwell.
- Pour des ressources supplémentaires qui traitent de questions telles que l'aide financière, la nourriture, les soins de santé ou la couverture par une assurance, et plus encore, voir le [Guide complet des ressources](#). Accédez à nyc.gov/health/coronavirus, cliquez sur « Community Services » (Services communautaires) sur le côté gauche et cherchez « Comprehensive Resource Guide » (Guide de ressources complet).

Les recommandations du Département de la Santé de NYC peuvent changer à mesure que la situation évolue.

7.11.20