एकांतवास या संगरोध में होने के दौरान मादक पदार्थों/दवाओं और एल्कोहल का अपेक्षाकृत सुरक्षित उपयोग

संभावित COVID-19 संक्रमण के कारण एकांतवास या संगरोध में होना बहुत तनावपूर्ण हो सकता है। हम यह बात समझते हैं कि लोग चुनौतियों का सामना अलग-अलग ढंग से करते हैं, और जब यह बात आपके तनाव या शोक को संभालने के आपके तरीके की हो तो हम आपके तरीके को अच्छा या बुरा नहीं आंकते हैं। यदि आप एकांतवास या संगरोध में होने के दौरान मादक पदार्थों/दवाओं या एल्कोहल का उपयोग करते हैं, तो उक्त उपयोग को अपेक्षाकृत सुरक्षित बनाने के कुछ सुझाव यहां दिए जा रहे हैं।

एकांतवास या संगरोध में होने के दौरान मादक पदार्थों/दवाओं का अपेक्षाकृत सुरक्षित उपयोग

- **अकेले उपयोग करने से बचें।** अकेले मादक पदार्थों/दवाओं का उपयोग करने से ओवरडोज़ का जोखिम बढ़ जाता है। उपयोग आरंभ करने से पहले किसी मित्र या अन्य विभागपत्र व्यक्ति को कॉल करें या नेवर गूज़ अलर्न हॉटलाइन को 800-484-3731 पर कॉल करें। एक हॉटलाइन ऑपरेटर फोन पर आपके साथ बना रहेगा और यदि आप प्रतिक्रिया देना चाहेंगे तो वह मदद बुलाएगा। अधिक जानकारी के लिए, neverusealone.com पर पढ़ें।

- **अपने वर्तमान सांस्कृतिक स्तर पर चर्चा करें।** सोचें कि पिछले कुछ समय से आप कितना उपयोग करने आ रहे हैं और क्या ऐसा हो सकता है कि आपकी वर्तमान सहनीयता, आपकी सामाजिक सहनीयता से घट चुकी हो। सहनीयता का अर्थ इस बात से है कि व्यक्ति का शरीर समय के साथ किसी मादक पदार्थ/दवा के नियमित उपयोग के अनुसार खुद को किस प्रकार ठालता है और किस प्रकार वह असक्षम होता, तनावपूर्ण होता, या किसी नए परिवेश में आते तो उसे व्यक्ति से प्रभावित हो सकता है। यदि आपकी सहनीयता, आपकी सामाजिक सहनीयता में घट चुकी हो, तो आप ओवरडोज़ के बढ़े हुए जोखिम में हैं।

- **सामाजिक से कम मात्रा का उपयोग करें और धीरे-धीरे इस्तेमाल करें।**
  - यदि आपने मादक पदार्थों/दवाओं को कई दिनों तक चल सकने वाली मात्रा खरीद ली है, तो आप उसका सामाजिक से अधिक उपयोग करने की लागत ही नहीं सकते हैं। आप जो भी चीज़ें उपयोग में लाए उनके बीच का अंतराल बढ़ाने की कोशिश करें।

- **फेन्टानिल से साक्षात्कार रहें।** वैश्विक-महामारी के कारण हो सकता है कि मादक पदार्थ/दवा की गुणवत्ता, सुनिश्चित और शक्ति पहले से अधिक अप्रत्याशित हो गए हों। साक्षात्कार रहें कि कई मादक पदार्थों/दवाओं, जैसे कोकेन, क्रेक, हेरोइन, मेटामिटामाइन समूह की दवाओं और कुत्तों से गर्दन जैसे Xanax (Xanex) और ऑक्सीकोडोन आदि में फेंटानिल नामक एक शक्तिशाली ओपिओइड पाया गया है जो ओवरडोज़ का कारण बन सकता है।

- **मादक पदार्थों/दवाओं को मिलाने से बचें।** विभिन्न मादक पदार्थों/दवाओं, जिनमें एल्कोहल शामिल है, का एकसाथ उपयोग करने से आपके ओवरडोज़ होने का जोखिम बढ़ जाता है। यदि फिर भी आप उन्हें मिलाते हैं, तो उनका उपयोग धीरे-धीरे करें।

- **एक नलॉक्सोन किट पसंद में तैयार रखें।** नलॉक्सोन एक सुरक्षित दवा है जो ओपिओइड की ओवरडोज़ के प्रभावों को उलट सकती है। यदि आपने इस प्लास्टिक किट किया है, तो उसे किसी ऐसी जगह रखें जहां वह दिखती रहे, ताकि आवश्यकता पड़ने पर दूसरा व्यक्ति उस तक पहुंच सके। यदि
आप अपने एकांतवास या संगरोध के दौरान किसी होटल में रह रहे हैं, तो पूरें कि क्या नलॉक्सोन उपलब्ध है।

- अधिक जानकारी के लिए, yyc.gov health पर जाएं और "naloxone" (नलॉक्सोन) खोजें।
- ब्यूप्रेनोफिन के उपयोग पर विचार करें। क्या आप ऑपिओइड का उपयोग करते हैं, तो ब्यूप्रेनोफिन का, या सब्बॉक्सोन (ब्यूप्रेनोफिन का एक आम ब्रांड) का उपयोग दीर्घकाल के लिए, या फिर केवल अपने संगरोध या एकांतवास की अवधि के दौरान करने पर विचार करें। हेल्थ + हॉस्पिटल्स के यथार्थभावी ब्यूप्रेनोफिन क्लीनिक को 212-562-2665 पर कॉल करें।

एकांतवास या संगरोध में होने के दौरान एल्कोहल का अपेक्षाकृत सुरक्षित उपयोग

- ड्रिंक्स पीने की सीमा तय करें। यदि आपके पास एल्कोहल की कई दिनों तक चल सकने वाली मात्रा है, तो आप सामान्य से अधिक पीने की लालांगिक हो सकते हैं। एक दिन में आप कितने ड्रिंक्स पीना चाहते हैं, इसकी एक सीमा निर्धारित करें और इसे लिख लें।
- अपने ड्रिंक्स के बीच अंतराल बढाए और पानी पिएं। कभी कभी अपनी ड्रिंक्स न हो और शराब पीने के बजाय गैर-माइडक पेय, जैसे कि टेट्टर्स या पानी पिएं। गैर-माइडक पेय शराब के निर्माणकरण प्रभाव का मुकाबला करने में मदद करते हैं और आपके शरीर के शराब अवशोषण को धीमा कर सकते हैं।
- तनाव से राहत दिलाने वाली वैकल्पिक गतिविधियों की पहचान करें। तनाव से राहत दिलाने वाले ऐसे अन्य तरीके बदलने को लेकर जो एल्कोहल पीने पर केंद्रित न हों, सोशल मीडिया और समाचारों से रुक दें, और अपने पियर्स को बात करने के लिए उसने संपर्क करें।
- पीते समय भोजन करें। भोजन आपके शरीर के शराब अवशोषण को धीमा कर सकता है और अगले दिन पानी की तकलीफ के जोखिम को कम करता है।
- यदि आप अचानक पीना रोक देते हैं, तो रोकने से उत्पन्न होने वाले संभावित लक्षणों के लिए तैयार रहें। यह जान लें कि यदि आप लंबे समय तक बड़ी मात्रा में पीते रहे हैं, और फिर आप अपना पीना घटाते या रोकते हैं, तो आपको रोकने के लक्षणों का अनुभव हो सकता है जिसमें उबकाई, कंपन/कंपनकंपनी, बेबीनी, भ्रम, दोहरे और मृत्यु शामिल हैं। एल्कोहल पीना रोकने से पहले किसी स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से बात करने के लिए राखें: कि आपको चिकित्सकों निर्माण की आवश्यकता है या नहीं। यदि आपको इनमें से किसी भी लक्षण का अनुभव हो और आप किसी होटल में संगरोध या एकांतवास में हों, तो तक्कल स्टाफ से सूचित करें। यदि आप घर पर हों, तो अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता के काउंल एरों के अनुसार कार्य करें।

अतिरिक्त मार्गदर्शन

- यदि आप कोई दवाएं लेते हों, तो सुनिश्चित करें कि आपके पास उनकी 14 दिनों तक चल सकने वाली मात्रा हो।
  - यदि आप किसी एकांतवास या संगरोध होटल में रह रहे हैं और आपको लगता है कि आपकी दवाएं एकांतवास या संगरोध की अवधि पूरी होने से पहले ही खत्म हो जाएंगी, तो होटल के स्टाफ से दवाओं की डिटाइलिसे की व्यवस्था करने के बारे में बात करें।
- अगर आप ऑपिओइड के उपयोग संबंधी विकार के लिए दवा ले रहे हैं, तो ऐसे मेथाडोन या ब्यूप्रेनोफिन, तो:
• टेलीमेडिसिन अपोइंटमेंट के अपने विकल्पों पर चर्चा करने के लिए अपने ओपिओइड उपचार प्रदाता से संपर्क करें।
• मेथाडोन या ब्यूप्रेनोफाइन की डिलीवरी के अपने विकल्पों के बारे में अपने ओपिओइड उपचार प्रदाता से बात करें।

संसाधन

• वीरी सेवा कार्यक्रम (SSPs) ऐसे कार्यक्रम हैं जो ड्रॉस का उपयोग करने वाले लोगों को सेवाएं और कीटाणुरक्षित ड्रूग उपकरण प्रदान करते हैं। यह देखने के लिए अपने लोकल SSP से संपर्क करें कि वे ड्रॉस में उपयोग के लिए कीटाणुरक्षित आपूर्ति और नालोक्सोन वितरित कर रहे हैं या नहीं।[nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) पर जाएं और "syringe service programs" (सिरिज सेवा कार्यक्रमों) को खोजें।
• NYC Well: NYC Well कर्मचारी-विभाग 24/7 उपलब्ध है और 200 से ज्यादा भाषाओं में, देखभाल के लिए संक्षिप्त परामर्श और रेफरल प्रदान कर सकता है। मदद के लिए, 888-692-9355 पर कॉल करें, या nyc.gov/nycwell पर जाकर ऑनलाइन चैट करें।
• वित्तीय सहायता, भोजन, स्वास्थ्य सेवा या बीमा कवरेज, और कई अन्य मुद्दों को संबोधित करने के लिए अतिरिक्त संसाधनों के लिए [व्यापक संसाधन गाइड](http://nyc.gov/health/coronavirus) देखें। nyc.gov/health/coronavirus पर पढ़ें, बायीं ओर "Community Services" (समुदाय सेवाएं) दौड़ पर क्लिक करें, और "Comprehensive Resource Guide" (व्यापक संसाधन मागदर्शक) खोजें।

स्थिति में होने वाले बदलावों के साथ-साथ NYC स्वास्थ्य विभाग सिफ़ारिशों को बदल सकता है।

7.11.20