

# تعاطي العقاقير والكحول أثناء جائحة مرض (COVID-19)

قد تؤدي التغييرات في طريقة تعاطي الأشخاص للعقاقير والكحول إلى زيادة خطر حدوث جرعة زائدة. فيما يلي بعض الطرق لممارسة التعاطي الآمن للعقاقير والكحول:

## تدرب على تعاطي العقاقير بشكل أكثر أماناً والوقاية من الجرعة الزائدة

احتفظ دائماً بالنالوكسون، المعروف أيضاً باسم ناركان، في مكان قريب منك تحسباً لتناول جرعة زائدة



تجنب التعاطي وأنت بمفردك

ابدأ بكميات قليلة واستهلكها ببطء

يمكن للتغييرات في نوع العقاقير التي تستخدمها ومقدارها أن تؤثر على مقدار تحملك لها وتزيد من خطر حدوث الجرعة الزائدة

تجنب خلط العقاقير

لا تشارك الآخرين لوازم تعاطي العقاقير، مثل الحقن أو الأنابيب

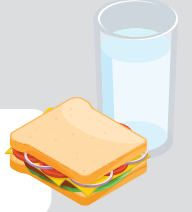
احذر من الفنتانيل، وهو مادة أفيونية قوية موجودة في العقاقير ويزيد من خطر إصابتك بجرعة زائدة

تحذير

## توخّ الحذر عند الشرب

تتبع أوقات الشرب ومقدار ما تشربه

تناول الأطعمة والمشروبات غير الكحولية



تجنب خلط العقاقير والكحول

شارك في أنشطة لا تتمحور حول شرب الكحول



## احصل على الدعم المناسب لك.

• تواصل مع أحد برامج خدمات الحقن (syringe service program, SSP) للحصول على أدوات معقمة والاستفادة من خدمات الحد من الضرر.

• تحدث مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك عن الميثادون أو البوبرينورفين لعلاج تعاطي المواد الأفيونية.

• قد يساعدك التحدث مع شخص ما. إن خدمة NYC Well هي وسيلة اتصالك بدعم مجاني وسري للصحة العقلية، وهي متاحة على مدار الساعة (24/7) بأكثر من 200 لغة. يمكن للمستشارين المدربين تقديم استشارات موجزة وإيصال الأشخاص بموارد النالوكسون وعمل إحالات إلى الرعاية. اتصل برقم الهاتف 888-692-9355 أو تفضل بزيارة [nyc.gov/nycwell](http://nyc.gov/nycwell) للدردشة عبر الإنترنت.



## للحصول على مزيد من المعلومات:

للحصول على معلومات حول برامج خدمات الحقن في مدينة نيويورك، تفضل بزيارة [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) وابحث عن "syringe services" (خدمات الحقن).

لمزيد من المعلومات حول مرض (COVID-19) وأماكن الحصول على اللقاح، تفضل بزيارة [nyc.gov/health/coronavirus](http://nyc.gov/health/coronavirus).

اتصل بالخط الساخن لمرض (COVID-19) على الرقم 212-268-4319 للحصول على أحدث المعلومات والعثور على مواقع اختبارات مرض (COVID-19) والحصول على إجابات من الخبراء على أسئلتك.

قد تقوم إدارة الصحة في NYC بتغيير التوصيات مع تطور الموقف. 4.21.21