

CONSOMMATION DE DROGUES ET D'ALCOOL EN TEMPS DE COVID-19

Les changements dans la façon dont les gens consomment des drogues et de l'alcool peuvent augmenter le risque de surdose. Voici quelques façons de pratiquer une consommation plus sécuritaire de drogues et d'alcool :

Consommer de l'alcool de manière consciente



Gardez une trace de quand et combien vous buvez

Mangez de la nourriture et buvez des boissons non alcoolisées

Évitez de mélanger les drogues et l'alcool

Participez à des activités qui ne sont pas centrées sur la consommation d'alcool



Pratiquer une consommation plus sûre des drogues et prévenir les surdoses

Évitez de consommer seul(e)



Ayez toujours de la naloxone, également connue sous le nom de Narcan, à proximité en cas de surdose



Commencez avec moins et consommez lentement

Les changements dans le type et la quantité de drogues que vous consommez peuvent affecter votre tolérance et augmenter le risque de surdose

Évitez de mélanger les drogues

Ne partagez pas les fournitures de consommation de drogues, telles que les seringues ou les pipes

Prenez garde au fentanyl, un opioïde puissant présent dans les médicaments qui augmente votre risque de surdose



BÉNÉFICIEZ DE L'AIDE ADAPTÉE À VOS BESOINS.

- Contactez le programme de service de seringues (syringe service program, SSP) pour des fournitures stériles et des services de réduction des méfaits.
- Parlez à votre prestataire de soins de santé de la méthadone ou de la buprénorphine pour le traitement de la consommation d'opioïdes.
- Parler à quelqu'un pourrait vous faire du bien. NYC Well est votre lien avec un soutien en santé mentale gratuit et confidentiel disponible 24h/24 et 7j/7 dans plus de 200 langues. Des conseillers formés peuvent fournir des conseils brefs, un accès à la naloxone et des références en matière de soins. Appelez le **888 692 9355** ou rendez vous sur nyc.gov/nycwell pour discuter en ligne.



POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS :

Pour de plus amples renseignements concernant les programmes de service de seringues de la ville de New York, rendez-vous sur nyc.gov/health et recherchez « **syringe services** » (services de seringues).

Pour de plus amples renseignements concernant le COVID-19 et où se faire vacciner, visitez nyc.gov/health/coronavirus.

Appelez la hotline COVID-19 au **212 268 4319** pour obtenir les dernières informations, trouver des lieux de dépistage du COVID-19 et obtenir des réponses d'experts à vos questions.

Le Département de la Santé de la ville de New York peut modifier ses recommandations en fonction de l'évolution de la situation. 4.21.21