

# SPOŻYWANIE ŚRODKÓW ODURZAJĄCYCH I ALKOHOLU PODCZAS COVID-19

Zmiany spożywania środków odurzających i alkoholu mogą zwiększyć ryzyko przedawkowania. Poniżej przedstawiono sposoby bezpieczniejszego spożywania środków odurzających i alkoholu:

## Spożywaj alkohol z rozwagą



Kontroluj, kiedy i ile pijesz

Jedz i pij napoje bezalkoholowe

Unikaj mieszania środków odurzających i alkoholu

Bierz udział w aktywnościach, które nie są skoncentrowane na picu alkoholu



## Praktykuj bezpieczniejsze spożywanie środków odurzających i unikaj przedawkowania

Unikaj zażywania w samotności



Zawsze miej przy sobie nalokson, znany również pod nazwą Narcan, na wypadek przedawkowania



Zacznij od mniejszej ilości i zażywaj wolno

Unikaj mieszania środków odurzających

Zmiany rodzaju i ilości przyjmowanych leków mogą wpłynąć na Twoją tolerancję i zwiększyć ryzyko przedawkowania

Nie dziel się materiałami do zażywania narkotyków, takich jak strzykawki lub fajki

Uważaj na fentanyl, silny opioid, który zwiększa ryzyko przedawkowania

**UWAGA**

## UZYSKAJ ODPOWIEDNIE WSPARCIE.

- Weź udział w programie udostępniania strzykawek (syringe service program, SSP) w celu uzyskania sterylnych materiałów i redukcji szkód.
- Porozmawiaj ze swoim lekarzem na temat metadonu lub buprenorfiny do leczenia przedawkowania opioidów.
- Rozmowa z drugą osobą może pomóc. NYC Well to połączenie z bezpłatną, poufną pomocą w zakresie zdrowia psychicznego dostępną 24/7 w ponad 200 językach. Przeszkoleni doradcy mogą zapewnić krótkie porady, dostęp do naloksonu i skierowania do poradni. Zadzwoń pod numer **888-692-9355** lub wejdź na stronę **nyc.gov/nycwell**, aby porozmawiać online.



## ABY UZYSKAĆ WIĘCEJ INFORMACJI:

Aby uzyskać informacje na temat nowojorskich programów udostępniania strzykawek, wejdź na stronę **nyc.gov/health** i wpisz „**syringe services**” (udostępnianie strzykawek).

Aby uzyskać więcej informacji na temat COVID-19 oraz gdzie się zaszczepić, wejdź na stronę **nyc.gov/health/coronavirus**.

Zadzwoń na infolinię COVID-19 pod numer **212-268-4319**, aby uzyskać najnowsze informacje, punkty wykonywania testów na COVID-19 i uzyskać odpowiedzi ekspertów na pytania.