

דראג טאלעראנץ און ריזיקע פון איבערדאזע

דער קאוויד 19 פאנדעמיק האט באווירקט דאס לעבן פון מענטשן און אסאך וועגן. היפש שטערונגען צו די טעגלעכע רוטינס, דאס רעבענט אריין די וועגן ווי אזוי מענטשן האבן א צוגאנג צו און נעמען דראגס, אפגערוקט פון די נארמאלע סביבה, איזאלאציע צוליב קאוויד און נאך, קען אפגעקטירן דראג טאלעראנץ און קען צופירן צו א גרעסערע ריזיקע פון אן איבערדאזע, ספעציעל פאר מענטשן וואס נוצן אופיאוידיס.

וואס איז טאלעראנץ און פארוואס איז עס וויכטיג?

טאלעראנץ איז ווי אזוי דער גוף געוויינט זיך צו צו נארמאלע נוצן פון א דראג מיט דער צייט. בעת איר אנטוויקלט טאלעראנץ צו א דראג, וועט איר בדרך כלל דארפן האבן מער דערפון כדי צו פילן דעם אפגעקט וואס איר גלוסט. אויב איר האט נישט אנטוויקלט א טאלעראנץ, אדער אייער טאלעראנץ איז נידריגער, נאר א קליינעם פארנעם פון א דראג קען פארגרעסערן די ריזיקע פון אן איבערדאזע.

אייער טאלעראנץ ווערט פארקלענערט אויב איר:

- הערט אויף אדער מאכט א הפסקה פון נוצן א דראג
- רעדוצירט דער סומע פון דראגס וואס איר נוצט, אפילו נאר אויף א קורצע צייט
- ענדערט דעם סארט דראג וואס איר נוצט
- ענדערט ווי אזוי איר נעמט די דראגס
- נוצט דראגס וואס איז נישט אזוי שטארק ווי אזוי איר זענט צוגעוואוינט, אפילו נאר אויף א קורצע צייט

ענדערונגען ווי אזוי אייער דראגס ווערן צוגעשטעלט קען אויכעט משפיע זיין אויפן טאלעראנץ, אריינגערעכענט:

- דער אויספעל אדער נישט אלעמאל קענען צוקומען צו דראגס
- נישט פאראויסזעענדיגע ענדערונגען אין די דראג קוואליטעט, ריינקייט און די שטארקייט

עס איז וויכטיג צו געדענקען אז טאלעראנץ קען אויך ווערן אפגעקטירט דורך אנדערע פאקטארן אזוי ווי קראנקהייט, דרוק אדער נייע אדער אנדערע סביבות. מענטשן וואס זענען לעצטענס ארויס פון תפיסה, טורמע, אדער פון פארהאלט אדער זענען לעצטענס ארויס פון שפיטאל אדער א דראג טריטמענט פראגראם שטייען אויף א העכערן ריזיקע פאר אן איבערדאזע ווייל זיי קענען נישט האבן געהאט צוגאנג צו דראגס אדער מעדיצינען פאר אפיאוידיס נוצן אומארדענונג אין די ערטער.

באשיצט אייך פון אן איבערדאזע

טראכט אריין ווי אזוי אייער דראג נוצן האט זיך געענדערט בשעת דעם קאוויד 19 פאנדעמיק און ווי אזוי דאס קען אפגעקטירן אייער טאלעראנץ. פרעגט ביי זיך:

- האב איך גענוצט ווייניגער אפט?
- האב איך גענומען קלענערע דאזעס?
- זענען געווען צייטן וואס איך האב אויפגעהערט אדער געמאכט א הפסקה פון נוצן?
- האבן זיך די קוואליטעט פון די דראגס וואס איך נוצן געענדערט?
- האב איך געענדערט די סארט דראגס וואס איך נוצן?
- האט זיך געענדערט דעם אופן ווי אזוי איך נעם די דראגס וואס איך נוצן?
- אזוי ווי דער שטאט הייבט זיך אן צוריק אויפגעפענען, וועל איך גאנץ מעגליך פארמערן דעם סכום וויפיל איך וועל נוצן?

- אויב איך גיי אדורך מער דרוק אזוי ווי פארלוסט פון ארבעט, דער טויט פון א באליבטן, נישט פארזיכערטע פלאץ צו וואוינען, איז מער מעגליך אז איך וועל פארמערן די סומע וויפיל איך נוצ?

אויב איר האט געענטפערט יא צו איינע פון די אויבנדערמאנטע פראגעס, קען זיין אז אייער טאלעראנץ איז אפעקטירט געווארן. נעמט שטענדיג אן שריט זיך צו באשיצן פון אן איבערדאזע, ספעציעל אויב אייער טאלעראנץ איז שוואכער.

- פלאנירט פאראויס. באשאפט אן איבערדאזע פארזיכערונגס פלאן מיט איינעם וואס ווייסט אז איר גייט נוצן. מ'קען [דא](#) טרעפן א שאבלאן.
- פארמיידט פון נוצן אליין. פרובירט נוצן מיט נאכאיינעם אבער נוצט נישט אין דער זעלבער צייט. אויב עס איז נישט מעגליך צו נוצן מיט נאכאיינעם, טראכט פון רופן "Never Use Alone" (נוצט קיינמאל נישט אליין) האטליין 800-484-3731.
- ווען מעגליך, קויפט פון מענטשן וואס איר געטרויעט און פרעגט וועגן דער דראג קוואליטעט.
- רעדט מיט אנדערע מענטשן וואס נוצן אויך דראגס צו הערן זייער פראקטיק וועגן וואס מ'קען באקומען.
- נוצט פענטענאל טעסט פאסן צו ס'איז דא פענטענאל אדער אנדערע נארקאטיקס פאר איר גרייט אן אייער דאזע. פאר מער אינפארמאציע און צו טרעפן פענטענאל טעסט פאסן, קאנטאקט אן [איינשפריץ סערוויס פראגראם](#) (Syringe Service Program, SSP) נעבן אייך.
- נוצט ווייניגער ווי איר וואלט גענומען נארמאל און גייט געלאסן.
- טראגט [נאלאקסון](#) און לאזט עס ערגעץ ווי איר קענט עס זען יעדעס מאל וואס איר נוצט.
- פארמיידט אייך פון מישן דראגס, ווי אויך אלקאהאל. אויב מעגליך, נוצט נאר איין דראג אויף אמאל.

רעסורסן

- SSPs זענען פראגראמען וואס שטעלן צו סערוויסעס און סטערילע דראג ווארג פאר מענטשן וואס נוצן דראגס. רופט אייער לאקאלע SSP אוסצוגעפונען וואס פארא סערוויסעס ווערן צוגעשטעלט בשעת דעם קאוויד 19 פאנדעמיק. באזוכט nyc.gov/health און זוכט פאר "syringe service programs" (איינשפריץ סערוויס פראגראמען).
- צו טרעפן נאלאקסון לעבן אייך, באזוכט nyc.gov/naloxone. קאנטאקט קאמיוניטי-באזירטע פראגראמען און פארמעסיס וועגן נאלאקסון פארהאנענקייט פארן באזוכן זייערע לאקאציעס, אזוי ווי שעה'ן און אוועילעביליטי קענען זיך האבן געטוישט בשעת'ן קאוויד 19 פאנדעמיק.
- אויב איר זענט אינטערעסירט צו נוצן מעדיצינען אייך העלפן זיך אן עצה געבן מיט אפיאוויד באניץ, רעדט מיט א מעדיצינישע אדער רעדוצירן זיך שעדיגן פראוויידער. פאר אינפארמאציע וועגן NYC ווירטועלע בופרעמארפין קליניק, רופט 212-562-2665.
- NYC Well פערסאנאל קענען צושטעלן קורצע קאנסולטאציעס און רעקאמענדאציעס פאר קעיר אין מער ווי 200 שפראכן און זענען פארהאנען 24 שעה א טאג, 7 טאג א וואך. פאר שטיצע, רופט 888-692-9355 אדער שמועסט אנליין דורך באזוכן nyc.gov/nycwell.
- פאר רעסורסן וואס אדרעסירן ענינים אזוי ווי פינאנציעלע הילף, אינשורענס דעקונג און נאך, זעט דעם [אומנעמיג רעסורס מדריך](http://nyc.gov/health/coronavirus) אדער באזוכט nyc.gov/health/coronavirus און דרוקט אויף "Resources for New Yorkers" (רעסורסן פאר ניו יארקער).

דער NYC העלט דעפארטמענט קענען מעגליך טוישן די רעקאמענדאציעס לויט ווי דער מצב פארלאנגט. 10.1.20