

## إرشادات للأشخاص الذين يتعاطون العقاقير خلال جائحة مرض (COVID-19)

مرض (COVID-19) مستمر في الانتشار في مجتمعاتنا وهناك مخاطر في أي وقت تجتمع فيه مع الآخرين خارج منزلك. وحيث إن المدينة يُعاد فتحها، فلا بد أن نواصل اتخاذ خطوات لمنع انتقال مرض (COVID-19).

### الوقاية من مرض (COVID-19)

ضع هذه النصائح الأربعة الأساسية في اعتبارك للحد من خطر انتشار مرض (COVID-19):

- **ابق في المنزل إذا لم تكن تشعر أنك بحالة جيدة أو كنت معرضاً لخطر الإصابة بمضاعفات مرض (COVID-19).**
  - تابع التحديثات بشأن إعادة الفتح المخطط له.
  - حتى يتوفر اللقاح، يظل البقاء في المنزل قدر الإمكان (إذا سمحت وظيفتك) الخيار الأكثر أماناً لحماية نفسك والآخرين من مرض (COVID-19).
  - راقب صحتك عن كثب أكثر من المعتاد من حيث الأعراض المتعلقة بمرض (COVID-19). إذا كنت تعاني من أعراض خفيفة إلى معتدلة، فابق في المنزل. لا تغادر المنزل إلا للحصول على الرعاية الطبية الأساسية (بما في ذلك اختبار مرض (COVID-19) أو لشراء الاحتياجات الأساسية مثل مواد البقالة، إذا لم يتمكن أحد من توصيلها إليك).
- **ارتدِ غطاءً للوجه.** حتى إذا كنت بحالة جيدة وليس لديك أعراض، ارتدِ غطاءً للوجه عندما تكون خارج المنزل وابقِ على بعد 6 أقدام (حوالي مترين) على الأقل من الآخرين.
- **تدرب على الالتزام بالنظافة الصحية لليدين.** اغسل يديك بشكل متكرر بالصابون والماء الدافئ لمدة 20 ثانية على الأقل. استخدم معقم اليدين الذي يحتوي على الكحول إذا لم يكن الماء والصابون متاحين.
  - بالنسبة للأشخاص الذين يتعاطون عقاقير، قد لا يكون من السهل الوصول إلى تلك الأشياء. راجع برامج خدمات الحقن (syringe service providers, SSPs) أو العيادات الطبية أو مراكز الاستقبال من أجل اللوازم.
  - فُم بتغطية فمك وأنفك بمنديل أو بكم ملابسك عند العطس أو السعال. لا تستخدم يديك.
  - لا تلمس عينيك أو أنفك أو فمك بأيدي غير مغسولة.
  - لا تصافح أحداً باليد. بدلاً من ذلك، لَوْح بيدك.
- **التزم بالتباعد الجسدي عن الآخرين.**
  - ابق على مسافة 6 أقدام (حوالي مترين) على الأقل عن الآخرين في أي وقت تكون فيه خارج منزلك.
  - إذا لم يكن لديك مكان مستقر للعيش فيه، فحاول البقاء على مسافة 6 أقدام (حوالي مترين) على الأقل من الآخرين وارتدِ غطاءً للوجه.

### نصائح لاستخدام العقاقير بطريقة أكثر أماناً

- امسح عبوات الأدوية واللوازم والأسطح قبل الاستخدام بالمنتجات المطهرة أو المبيض المخفف أو المنتجات التي تحتوي على 60% كحول على الأقل.
- حضّر أدويةك بنفسك.
- تجنب الاستعمال بمفردك، ولكن التزم بالتباعد الجسدي عن الأشخاص الذين تتواجد معهم.
- حاول الحد من عدد الأشخاص الذين تتفاعل معهم. حافظ على مسافة لا تقل عن 6 أقدام (حوالي مترين) بينك وبين أي شخص لا تعيش معه.
- احمل معك دواء النالوكسون. النالوكسون هو دواء آمن يمكن أن يعكس آثار جرعة زائدة من المواد الأفيونية.
- ضع خطة أمان للجرعة الزائدة مع شخص يعرف أنك ستقوم بالتعاطي.
- إذا كنت ستتعاطى العقاقير بمفردك، فاتصل بالخط الساخن "Never Use Alone" (لا تتعاطأ أبداً بمفردك)، على الخط الساخن 800-484-3731 قبل التعاطي.

- اتصل ببرنامج خدمات حقن (SSP) لمعرفة ما إذا كانوا يقدمون لوازم معقمة لتناول العقاقير ودواء النالوكسون.
- كُن مستعدًا للنقص المحتمل أو التغيرات في كميات العقاقير.

#### إذا قمت بالحقن:

- تجنب المشاركة.
  - إذا كان عليك مشاركة أو إعادة استخدام الحقن (والمعدات الأخرى)، اشطفها جيدًا بالماء النظيف بين كل استعمال والآخر.
  - إذا كنت تستخدم المبيض، فاتركه في الأنبوبة لمدة 30 ثانية على الأقل. اشطف الأنبوبة جيدًا بالماء النظيف بعد التبييض.
- إذا كان ذلك ممكنًا، قم بإعداد الحقن الخاص بك واحقنها بنفسك.
- لا تلعق الإبرة.

#### إذا كنت تستخدم الغليون أو قارورة التعاطي (بونغس) أو الشفطات أو السجائر الإلكترونية:

- تجنب المشاركة. امسح الأجزاء التي تلمسها بشفتيك أو أنفك أو يديك بمسحة كحول بين الاستخدامات.

#### إرشادات إضافية

- إذا كنت تتناول أي أدوية، فتحدث إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك حول إمكانية الحصول على أدوية إضافية لتقليل عدد مرات الذهاب إلى الصيدلية.
- إذا كنت تتناول أدوية لاضطراب استخدام المواد الأفيونية مثل الميثادون أو البوبرينورفين:
  - اتصل بمقدم علاج المواد الأفيونية الخاص بك لمناقشة الخيارات المتاحة لك بشأن مواعيد التطبيب عن بُعد.
  - تحدث إلى مقدم علاج المواد الأفيونية الخاص بك حول خياراتك الأدوية التي يمكن أخذها إلى المنزل.

#### مصادر

- **برامج SSPs (برامج خدمات الحقن)** هي البرامج التي تقدم الخدمات ومعدات التعاطي المعقمة للأشخاص الذين يتعاطون العقاقير. اتصل بمقدمي خدمات برامج (SSPs) المحليين لمعرفة الخدمات التي يتم تقديمها أثناء تفشي جائحة COVID-19). تفضل بزيارة الرابط [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) وابحث عن "syringe service programs" (برامج خدمات الحقن).
- **للعثور على دواء النالوكسون بالقرب منك**، تفضل بزيارة [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell) أو اتصل على 692-9355-888. اتصل بالبرامج والصيدليات المجتمعية للاستفسار بشأن توفر النالوكسون قبل زيارة مواقعها، حيث قد تتغير ساعات الدوام ومدى توافر الأدوية.
- **خدمة (NYC Well):** يتوفر موظفو خدمة (NYC Well) على مدار 24 ساعة في اليوم و7 أيام في الأسبوع، ويمكنهم تقديم المشورة والإحالات الموجزة للحصول على الرعاية مجانًا بأكثر من 200 لغة. للحصول على الدعم، اتصل برقم الهاتف 888-692-9355، أو فُتم بالدرشة عبر الإنترنت على الرابط [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell).
- للحصول على موارد إضافية تتعامل مع مشكلات مثل المساعدة المالية أو الغذاء أو الرعاية الصحية أو تغطية التأمين والمزيد، راجع **دليل الموارد الشامل**. تفضل بزيارة [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) وابحث عن "Community Services" (خدمات المجتمع).
- لمعلومات عامة حول مرض COVID-19، تفضل بزيارة [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus).

قد تقوم إدارة الصحة في مدينة نيويورك بتغيير التوصيات مع تطور الموقف. 7.7.20