

## راهنمای COVID-19 برای مصرف کنندگان مواد

COVID-19 همچنان در جوامع محلی ما در حال انتشار است و هر بار که شما با افرادی خارج از محدوده خانه خود در ارتباط باشید، خطر ابتلا به آن وجود دارد. همراه با بازگشایی شهر، ما باید همچنان اقدامات مربوط به پیشگیری از انتقال COVID-19 را انجام دهیم.

### جلوگیری از COVID-19

این چهار نکته اصلی را برای کاستن از ریسک انتشار COVID-19 به خاطر داشته باشید:

- **اگر احساس کسالت می‌کنید یا در معرض خطر بیشتری برای دچار شدن به عوارض ناشی از COVID-19 قرار دارید، در خانه بمانید.**
  - اخبار و اطلاعات جدید درباره بازگشایی برنامه‌ریزی شده را پیگیری کنید.
  - تا وقتی که یک واکسن تولید شود، ماندن در خانه تا حد ممکن (اگر شغل شما اجازه دهد)، هنوز ایمن‌ترین راه برای محافظت از خود و دیگران در برابر COVID-19 است.
  - بیش از حد معمول، وضعیت سلامتی خود را **از نظر علائم مربوط به COVID-19** تحت نظر داشته باشید. اگر نشانه‌های شما خفیف تا متوسط است، در خانه بمانید. خانه را ترک نکنید، مگر برای دریافت خدمات پزشکی ضروری (شامل **آزمایش برای COVID-19**) یا برای تامین نیازهای اولیه مانند خواربار، البته در صورتی که فرد دیگری نمی‌تواند آنها را برای شما تهیه کند.
- **از پوشش صورت استفاده کنید.** حتی اگر حالتان خوب است و هیچ علائمی ندارید، وقتی خارج از خانه خود هستید از **پوشش صورت** استفاده کنید و حداقل 6 فوت با دیگران فاصله داشته باشید.
- **بهداشت دست‌ها را رعایت کنید.** دست‌ها را زود به زود و حداقل 20 ثانیه با آب و صابون بشویید. اگر آب و صابون در دسترس نبود، از ضدعفونی کننده الکلی دست استفاده کنید.
  - برای افرادی که مواد مصرف می‌کنند، این موارد شاید به راحتی قابل دسترسی نباشند. برای تهیه لوازم مورد نیاز، به **برنامه خدمات سرنگ (Syringe Service Providers-SSP)**، کلینیک‌های پزشکی یا مراکز حضوری مراجعه کنید،
  - در هنگام سرفه یا عطسه، جلوی دهان و بینی خود را با یک دستمال کاغذی یا آستین خود بگیرید. از دست‌های خود برای این کار استفاده نکنید.
  - از لمس کردن چشم، بینی یا دهان با دست‌های نشسته خودداری کنید.
  - با دیگران دست ندهید. در عوض دست تکان دهید.
- **فاصله فیزیکی از دیگران را رعایت کنید.**
  - هر زمان که خارج از خانه خود هستید، حداقل 6 فوت با دیگران فاصله داشته باشید.
  - اگر مکان ثابتی برای زندگی ندارید، سعی کنید حداقل 6 فوت با دیگران فاصله داشته باشید و از پوشش صورت استفاده کنید.

### نکاتی برای مصرف ایمن تر مواد

- پیش از استفاده، بسته‌بندی مواد، لوازم و سطوح را با محصولات ضدعفونی‌کننده، مایع سفیدکننده رقیق شده، یا محلولاتی که حاوی حداقل 60% الکل باشند تمیز کنید.
- مواد را خودتان آماده کنید.
- از مصرف مواد به صورت تنها و انفرادی خودداری کنید اما فاصله فیزیکی از افرادی که با آنها هستید را حفظ کنید.
- سعی کنید تعداد افرادی که با آنها تعامل دارید را محدود سازید. از کسانی که با آنها زندگی نمی‌کنید حداقل 6 فوت فاصله بگیرید.

- داروی **نالوکسان** با خود داشته باشید. نالوکسان دارویی بی خطر است که می تواند عوارض اوردوز (مصرف بیش از حد) مواد اپیوئیدی را از بین ببرد.
- با کسی که می داند شما مواد مصرف می کنید یک برنامه ایمنی اوردوز تهیه کنید.
- اگر می خواهید تنها مصرف کنید، پیش از مصرف با تلفن ویژه «Never Use Alone» (هرگز تنها مصرف نکنید) به شماره 800-484-3731 تماس بگیرید.
- با یک **برنامه خدمات سرنگ (SSP)** تماس بگیرید و ببینید آیا می توانید لوازم استریل مصرف مواد و نالوکسان را از آنها تهیه کنید یا خیر
- خود را برای کمبودها یا تغییر وضعیت تأمین مواد آماده کنید.

#### اگر تزریق می کنید:

- از استفاده اشتراکی خودداری کنید.
- اگر مجبور هستید از سرنگ مشترک یا مجدد از سرنگ قبلی (یا سایر وسایل) استفاده کنید، آنها را بین هر بار استفاده، کاملاً با آب تمیز آبکشی کنید.
- اگر از مایع سفیدکننده استفاده می کنید، آن را حداقل به مدت 30 ثانیه در لوله سرنگ نگه دارید. پس از استفاده از مایع سفیدکننده، لوله را کاملاً با جریان سریع آب تمیز، آبکشی کنید.
- در صورت امکان، خودتان کار آماده سازی و تزریق را برای خود انجام دهید.
- سوزن را نلیسید.

#### اگر از پیپ، بانگ، نی یا سیگارت الکترونیکی استفاده می کنید:

- از استفاده اشتراکی خودداری کنید. در فاصله بین مصرف نوبت های مصرف، قسمت هایی را که با لب، بینی یا دست خود لمس می کنید با یک پنبه الکلی پاک کنید.

#### راهنمای تکمیلی

- اگر دارویی مصرف می کنید، برای کاستن از تعداد دفعات مراجعه به داروخانه با تأمین کننده خدمات بهداشتی و درمانی خود صحبت کنید تا مقدار بیشتری از دارو را در اختیار شما قرار دهند.
- اگر بخاطر اختلالات مصرف مواد اپیوئیدی از داروهایی مانند متادون یا بوپرنورفین استفاده می کنید:
  - برای صحبت درباره امکان ویزیت از راه دور با مرکزی که شما را برای مصرف مواد اپیوئیدی تحت درمان دارد تماس بگیرید.
  - برای صحبت درباره امکانات موجود در خصوص داروهایی که می توانید با خود به خانه ببرید با مرکزی که شما را برای مصرف مواد اپیوئیدی تحت درمان دارد تماس بگیرید.

#### منابع

- **برنامه های خدمات سرنگ (SSPها)** طرح هایی هستند که خدمات و تجهیزات استریل مصرف مواد را در اختیار مصرف کنندگان مواد قرار می دهند. با SSPهای محلی خود تماس بگیرید تا ببینید چه خدماتی در طول دوره شیوع COVID-19 ارائه می کنند. به وبسایت [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) مراجعه کرده و «**syringe service programs**» (برنامه های خدمات سرنگ) را جستجو کنید.
- برای یافتن داروی نالوکسان در نزدیکی خود، به صفحه [nyc.gov/nycwell](http://nyc.gov/nycwell) مراجعه کنید یا با شماره 888-692-9355 تماس بگیرید. پیش از مراجعه به دفاتر برنامه ها و داروخانه های محلی برای آگاهی از موجود بودن نالوکسان، با آنها تماس بگیرید زیرا امکان دارد ساعات کار و موجودی به دلیل شیوع COVID-19 تغییر کرده باشد.
- **NYC Well**: کارمندان NYC Well به صورت 24 ساعته/ روز 7 روز هفته در دسترس هستند و می توانند خدمات مشاوره کوتاه و ارجاع به خدمات مراقبتی را به بیش از 200 زبان ارائه دهند. برای دریافت کمک با شماره 888-692-9355 تماس بگیرید، یا از طریق [nyc.gov/nycwell](http://nyc.gov/nycwell) به صورت آنلاین چت نمائید.
- برای مشاهده منابع دیگری که به موضوعاتی مانند کمک مالی، مواد غذایی، خدمات بهداشتی و درمانی یا پوشش بیمه و موارد بیشتر می پردازند، به مطلب **راهنمای جامع منابع** مراجعه کنید. به صفحه [nyc.gov/health/coronavirus](http://nyc.gov/health/coronavirus) مراجعه کرده و «**Community Services**» (خدمات اجتماعی) را جستجو کنید.
- برای کسب اطلاعات کلی درباره COVID-19 به صفحه [nyc.gov/coronavirus](http://nyc.gov/coronavirus) مراجعه کنید.

7.7.20 اداره بهداشت شهر نیویورک ممکن است در صورت تغییر و تحول اوضاع توصیه‌ها را تغییر دهد.