

Conseils aux consommateurs de drogues

Le COVID-19 continue de se propager dans nos communautés, et chaque rassemblement à l'extérieur de chez vous comporte des risques. Alors que la ville rouvre, nous devons continuer à prendre des mesures pour empêcher la transmission du COVID-19.

Prévenir le COVID-19

Gardez à l'esprit ces quatre conseils essentiels pour réduire le risque de propagation du COVID-19 :

- **Restez à la maison si vous ne vous sentez pas bien ou si vous êtes [plus à risque de complications liées au COVID-19](#).**
 - Suivez les mises à jour concernant la réouverture prévue.
 - En attendant qu'un vaccin soit disponible, le fait de rester à la maison aussi souvent que possible (si votre travail le permet) reste l'option la plus sûre pour se protéger et protéger les autres contre le COVID-19.
 - Surveillez votre santé de plus près que d'habitude pour détecter [les symptômes liés au COVID-19](#). Si vous avez des symptômes légers à modérés, restez à la maison. Ne quittez pas votre domicile, sauf pour recevoir des soins médicaux indispensables (y compris [le test de dépistage du COVID-19](#)) ou pour vous procurer des produits de première nécessité, comme des produits alimentaires, si quelqu'un ne peut pas les obtenir pour vous.
- **Portez un masque.** Même si vous vous sentez bien et que vous ne présentez aucun symptôme, portez un [masque](#) lorsque vous êtes à l'extérieur de votre domicile et restez à au moins 2 mètres des autres.
- **Pratiquez une bonne hygiène des mains.** Lavez-vous souvent les mains avec de l'eau et du savon pendant au moins 20 secondes. Utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool si vous n'avez pas accès à du savon et de l'eau.
 - Pour les personnes qui consomment des drogues, ces articles peuvent être difficiles à se procurer. Vérifiez auprès des [prestataires de services de seringues](#) (syringe service providers, SSP), des cliniques médicales ou des centres d'accueil pour vous approvisionner,
 - Couvrez votre bouche et votre nez avec un mouchoir ou votre manche lorsque vous éternuez ou tousssez. N'utilisez pas vos mains.
 - Ne vous touchez pas les yeux, le nez ou la bouche si vous ne vous êtes pas lavé(e) les mains.
 - Ne serrez pas la main aux autres. Préférez les gestes de la main.
- **Gardez une distance physique avec les autres.**
 - Restez au moins à deux mètres des autres chaque fois que vous êtes en dehors de votre domicile.
 - Si vous n'avez pas d'endroit stable pour vivre, essayez de vous tenir à au moins 2 m des autres personnes et de vous couvrir le visage.

Conseils pour une consommation de la drogue plus sûre

- Essuyez les emballages de médicaments, les ustensiles et les surfaces avant de les utiliser avec des produits désinfectants, de l'eau de Javel diluée ou des produits contenant au moins 60 % d'alcool.
- Préparez vos drogues vous-même.
- Évitez de consommer seul, mais maintenez une distance physique avec les personnes avec lesquelles vous êtes.
- Essayez de limiter le nombre de personnes avec lesquelles vous avez des contacts. Maintenez une distance d'au moins 2 mètres avec toute personne qui ne vit pas avec vous.
- Munissez-vous de [naloxone](#). La naloxone est un médicament sûr qui peut inverser les effets d'une surdose d'opioïdes.
- Établissez un plan de protection contre les overdoses avec une personne qui sait que vous allez consommer.
- Si vous comptez consommer seul(e), appelez la ligne d'assistance téléphonique « Never Use Alone » (Ne jamais en consommer seul(e)) au 800 484 3731 avant de consommer.
- Contactez un [SSP](#) pour savoir s'ils livrent des ustensiles stérilisés pour la consommation de drogues et de naloxone.
- Préparez-vous aux pénuries potentielles ou aux changements dans l'approvisionnement des drogues.

Si vous consommez des drogues injectables :

- Évitez de les partager.
 - Si vous devez partager ou réutiliser des seringues (et d'autres ustensiles), rincez-les soigneusement à l'eau claire entre les utilisations.
 - Si vous utilisez de l'eau de Javel, laissez dans le récipient pendant au moins 30 secondes. Rincez soigneusement le récipient en le rinçant à l'eau claire après le nettoyage.
- Si possible, préparez et administrez vous-même l'injection.
- Ne léchez pas l'aiguille.

Si vous utilisez des pipes, des bangs, des pailles ou des cigarettes électroniques :

- Évitez de les partager. Essuyez à l'aide d'un tampon imbibé d'alcool les parties qui entrent en contact avec vos lèvres, votre nez ou vos mains entre chaque utilisation.

Conseils supplémentaires

- Si vous prenez des médicaments, demandez à votre prestataire de soins de santé de vous procurer des médicaments supplémentaires afin de réduire les déplacements à la pharmacie.
- Si vous prenez des médicaments contre les troubles liés à la consommation d'opioïdes comme la méthadone ou la buprénorphine :
 - Contactez votre prestataire de traitement contre les opioïdes pour discuter de la possibilité d'organiser des consultations par télémédecine.
 - Contactez votre prestataire de traitement contre les opioïdes pour discuter de la possibilité de prendre le médicament chez vous.

Ressources

- Les [SSP](#) sont des programmes qui fournissent des services et des ustensiles stérilisés de consommation de drogues aux consommateurs de drogues. Appelez vos SSP locaux pour connaître les services fournis pendant l'épidémie de COVID-19. Consultez le site nyc.gov/health et recherchez « **syringe service programs** » (Programmes de service des seringues).
- **Pour trouver de la naloxone près de chez vous**, consultez le site nyc.gov/nycwell ou appelez le 888 692 9355. Contactez les programmes communautaires et les pharmacies pour vous renseigner sur la disponibilité de la naloxone avant de vous rendre sur place, car les horaires et la disponibilité du produit peuvent avoir changé.
- **NYC Well** : Le personnel de NYC Well est disponible 24 h/24, 7 j/7 et peut vous fournir des conseils rapides et vous orienter vers des soins dans plus de 200 langues. Pour obtenir de l'aide, appelez le 888 692 9355 ou discutez en ligne en vous rendant à l'adresse nyc.gov/nycwell.
- Pour des ressources supplémentaires qui traitent de questions telles que l'aide financière, la nourriture, les soins de santé ou la couverture par une assurance, et plus encore, voir le [Guide complet des ressources](#). Consultez le site nyc.gov/health/coronavirus et recherchez « **Community Services** » (Services communautaires).
- Pour plus d'informations sur le COVID-19, consultez le site nyc.gov/health/coronavirus.

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

7.7.20