

Οδηγίες σχετικά με τη νόσο COVID-19 για άτομα που κάνουν χρήση ναρκωτικών

Η νόσος COVID-19 συνεχίζει να εξαπλώνεται στις κοινότητές μας και διατρέχετε ανά πάσα στιγμή κίνδυνο, όταν συναθροίζεστε με άλλα άτομα εκτός του σπιτιού σας. Παράλληλα με την επαναλειτουργία της πόλης, εμείς πρέπει να συνεχίσουμε να λαμβάνουμε μέτρα πρόληψης της μετάδοσης της νόσου COVID-19.

Πρόληψη της νόσου COVID-19

Έχετε κατά νου αυτές τις τέσσερις βασικές συμβουλές για τη μείωση της εξάπλωσης της νόσου COVID-19:

- **Μείνετε στο σπίτι, αν δεν αισθάνεστε καλά ή διατρέχετε [μεγαλύτερο κίνδυνο επιπλοκών λόγω της νόσου COVID-19](#).**
 - Ακολουθήστε τις ενημερώσεις που γίνονται αναφορικά με την προγραμματισμένη επαναλειτουργία.
 - Μέχρι να υπάρξει εμβόλιο, η παραμονή στο σπίτι όσο πιο συχνά γίνεται (αν η εργασία σας το επιτρέπει) εξακολουθεί να είναι η ασφαλέστερη επιλογή για την προστασία τη δική σας και των γύρω σας από τη νόσο COVID-19.
 - Να παρακολουθείτε την υγεία σας πιο συχνά απ' όσο συνηθίζατε για [συμπτώματα που σχετίζονται με τη νόσο COVID-19](#). Εάν έχετε ήπια έως μέτρια συμπτώματα, μείνετε στο σπίτι. Μη βγαίνετε από το σπίτι παρά μόνο για λάβετε απαραίτητη ιατρική φροντίδα (συμπεριλαμβανομένης της περίπτωσης που πρέπει να κάνετε [εξέταση για COVID-19](#)) ή για να καλύψετε βασικές ανάγκες, όπως τα τρόφιμα, αν δεν μπορεί να τα αγοράσει κάποιος άλλος για λογαριασμό σας.
- **Φοράτε κάλυμμα προσώπου.** Ακόμα κι αν αισθάνεστε καλά και δεν έχετε συμπτώματα, φοράτε [κάλυμμα προσώπου](#), όταν είστε έξω από το σπίτι και παραμείνετε τουλάχιστον 6 πόδια (2 μέτρα) μακριά από τους άλλους.
- **Εφαρμόζετε καλή υγιεινή χεριών.** Να πλένετε συχνά τα χέρια σας με σαπούνι και νερό για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα. Αν δεν υπάρχει διαθέσιμο σαπούνι και νερό, χρησιμοποιείτε αντισηπτικό χεριών με βάση την αλκοόλη (οινόπνευμα).
 - Για τα άτομα που κάνουν χρήση ναρκωτικών, ενδέχεται να μην είναι εύκολη η πρόσβαση σε αυτά τα αντικείμενα. Ελέγξτε με το πρόγραμμα παροχής συριγγών ([syringe service providers](#), SSPs), τις ιατρικές κλινικές ή τα κέντρα φροντίδας για προμήθειες.
 - Καλύπτετε το στόμα και τη μύτη σας με ένα χαρτομάντιλο ή με το μανίκι σας όταν φτερνίζετε ή βήχετε. Μη χρησιμοποιείτε τα χέρια σας.
 - Μην αγγίζετε τα μάτια, τη μύτη ή το στόμα σας με άπλυτα χέρια.
 - Μην κάνετε χειραψίες. Αντ' αυτού χαιρετήστε από μακριά.
- **Διατηρείτε φυσική απόσταση με τους άλλους.**

- Διατηρείτε απόσταση τουλάχιστον 6 ποδών (2 μέτρων) από τους άλλους, όταν είστε έξω από το σπίτι σας.
- Αν δεν έχετε κάποιο σταθερό μέρος διαμονής, προσπαθήστε με διατηρείτε απόσταση τουλάχιστον 6 ποδών (2 μέτρων) από τους άλλους και να φοράτε κάλυμμα προσώπου.

Συμβουλές για ασφαλέστερη χρήση ναρκωτικών

- Σκουπίστε τη συσκευασία των ναρκωτικών, τα σύνεργα και τις επιφάνειες πριν από τη χρήση με προϊόντα απολύμανσης, αραιωμένη χλωρίνη ή προϊόντα με τουλάχιστον 60% αλκοόλη (οινόπνευμα).
- Ετοιμάστε τα ναρκωτικά σας μόνοι σας.
- Αποφύγετε τη χρήση τους όταν είστε μόνοι σας, αλλά διατηρείτε τη φυσική απόσταση με τα άτομα που είστε μαζί.
- Προσπαθήστε να περιορίσετε τον αριθμό ατόμων με τους οποίους έρχεστε σε επαφή. Διατηρείτε απόσταση τουλάχιστον 6 ποδών (2 μέτρων) από οποιοδήποτε άτομο με το οποίο δεν ζείτε μαζί.
- Έχετε μαζί σας [ναλοξόνη](#). Η ναλοξόνη είναι ένα ασφαλές φάρμακο που μπορεί να αναστρέψει τις επιδράσεις υπερδοσολογίας από οπιοειδή.
- Προετοιμάστε ένα σχέδιο ασφαλείας σε περίπτωση υπερδοσολογίας, μαζί με κάποιον που γνωρίζει ότι θα κάνετε χρήση ναρκωτικών.
- Αν πρόκειται να κάνετε χρήση ναρκωτικών μόνοι σας, καλέστε τη γραμμή βοήθειας «Never Use Alone» (Ποτέ δεν κάνω χρήση μόνος μου) στο 800-484-3731, πριν κάνετε χρήση.
- Επικοινωνήστε με τους υπεύθυνους του [προγράμματος παροχής συριγγών \(SSP\)](#) για να μάθετε αν παρέχουν αποστειρωμένα υλικά για τη χρήση ναρκωτικών και ναλοξόνη.
- Να είστε προετοιμασμένοι για πιθανές ελλείψεις ή αλλαγές στην προμήθεια ναρκωτικών.

Αν κάνετε ένεση:

- Αποφύγετε την από κοινού χρήση.
 - Αν πρέπει να χρησιμοποιήσετε από κοινού ή να επαναχρησιμοποιήσετε σύριγγες (και άλλα υλικά), ξεπλύνετε προσεκτικά με καθαρό νερό ανάμεσα στις χρήσεις.
 - Αν χρησιμοποιήσετε χλωρίνη, αφήστε στο δοχείο για τουλάχιστον 30 δευτερόλεπτα. Ξεπλύνετε το δοχείο προσεκτικά, ρίχνοντας καθαρό νερό μετά τη χρήση χλωρίνης.
- Αν είναι δυνατόν, ετοιμάστε και κάντε μόνοι σας την ένεση.
- Μη γλύφετε τη βελόνα.

Αν χρησιμοποιείτε πίπες, μπονγκ, καλαμάκια ή ηλεκτρονικά τσιγάρα:

- Αποφύγετε την από κοινού χρήση. Σκουπίζετε, μεταξύ των χρήσεων, τα μέρη που αγγίζετε με τα χείλη, τη μύτη ή τα χέρια σας, με ένα μαντηλάκι εμποτισμένο με αλκοόλη (οινόπνευμα).

Επιπλέον οδηγίες

- Αν παίρνετε φάρμακα, μιλήστε με τον πάροχο ιατρικής φροντίδας που σας παρακολουθεί, σχετικά με το ενδεχόμενο προμήθειας επιπλέον φαρμάκων για να μειώσετε τις μετακινήσεις στο φαρμακείο.
- Αν παίρνετε φάρμακα για διαταραχές λόγω χρήσης οπιοειδών, όπως μεθαδόνη ή βουπρενορφίνη:
 - Επικοινωνήστε με τον πάροχο θεραπείας για οπιοειδή που σας παρακολουθεί, προκειμένου να συζητήσετε τις επιλογές για ραντεβού τηλεϊατρικής.
 - Μιλήστε με τον πάροχο θεραπείας για οπιοειδή που σας παρακολουθεί, σχετικά με τις επιλογές σας για φάρμακα που χορηγούνται στο σπίτι.

Πόροι

- Τα [προγράμματα παροχής συρίγγων \(SSPs\)](#) είναι προγράμματα που παρέχουν υπηρεσίες και αποστειρωμένο εξοπλισμό σε άτομα που κάνουν χρήση ναρκωτικών. Καλέστε τα τοπικά SSP για να μάθετε τι υπηρεσίες παρέχονται κατά τη διάρκεια της πανδημίας της νόσου COVID-19. Επισκεφτείτε τη διεύθυνση nyc.gov/health και αναζητήστε τη φράση «**syringe service programs**» (προγράμματα παροχής συρίγγων).
- **Για να βρείτε ναλοξόνη κοντά σας**, επισκεφτείτε τη διεύθυνση nyc.gov/nycwell ή καλέστε στο 888-692-9355. Επικοινωνήστε με κοινοτικά προγράμματα και φαρμακεία σχετικά με τη διαθεσιμότητα ναλοξόνης πριν επισκεφτείτε τον χώρο τους, καθώς τα ωράρια και η διαθεσιμότητα ενδέχεται να έχουν αλλάξει.
- **NYC Well:** Το προσωπικό του NYC Well είναι διαθέσιμο κάθε μέρα και όλο το 24ωρο και μπορεί να παρέχει σύντομες συμβουλές και παραπομπές σε περισσότερες από 200 γλώσσες. Για υποστήριξη, τηλεφωνήστε στο 888-692-9355 ή συνομιλήστε online στη διεύθυνση nyc.gov/nycwell.
- Για επιπλέον πηγές που ανταποκρίνονται σε ζητήματα όπως η οικονομική βοήθεια, το φαγητό, η ιατρική φροντίδα ή η ασφαλιστική κάλυψη και άλλα, επισκεφτείτε τον [Γενικό Οδηγό Πηγών](#). Επισκεφτείτε τη διεύθυνση nyc.gov/health/coronavirus και αναζητήστε τον όρο «**Community Services**» (Κοινοτικές Υπηρεσίες).
- Για γενικές πληροφορίες σχετικά με τη νόσο COVID-19, επισκεφτείτε τη διεύθυνση nyc.gov/coronavirus.

Το Τμήμα Υγείας της Πόλης της ΝΥ ενδέχεται να αλλάξει τις συστάσεις, καθώς εξελίσσεται η κατάσταση. 7.7.20