

הנחיות לצרכני סמים במהלך מגיפת COVID-19

מגיפת הקורונה (COVID-19) ממשיכה להתפשט בקהילות העיר, ומפגשים עם אנשים אחרים מחוץ לבית ממשיכים להוות סכנה. בשעה שהעיר מתחילה לחזור לשגרה, עלינו להמשיך לנקוט אמצעים למניעת התפשטות נגיף COVID-19.

מניעת COVID-19

להאטת ההתפשטות של COVID-19, חשוב ליישם את ארבע ההמלצות הבאות:

- **אם לא מרגישים טוב או משתייכים לקבוצת סיכון – נשארים בבית.**
 - עקבו אחר העדכונים בנוגע לחזרה המתוכננת לשגרה.
 - עד שיימצא חיסון, הדרך הטובה ביותר להגן על עצמכם ועל אחרים מפני COVID-19 היא להישאר בבית ככל האפשר (אם ניתן מבחינה תעסוקתית).
 - פקחו על מצבכם הבריאותי בצורה קפדנית יותר מהרגיל, תוך שימת דגש על תסמינים הקשורים ל-COVID-19. אם התסמינים הם ברמה קלה עד בינונית, הישארו בבית. אל תצאו מהבית למעט לקבלת טיפול רפואי חיוני (כולל בדיקות קורונה) או לפעילויות חיוניות כמו הצטיידות במצרכים, אם אין מי שיבצע פעילויות אלה עבורכם.
- **שימוש בכיסוי פנים.** גם אם אתם חשים בטוב ולא מפגינים תסמינים, עטו כיסוי פנים מחוץ לבית, והקפידו על מרחק של לפחות 2 מ' מאנשים אחרים.
- **מקפידים על היגיינת ידיים נאותה.** שטפו את הידיים בתדירות גבוהה במים וסבון במשך לפחות 20 שניות. אם אין בנמצא מים וסבון, השתמשו במחטא ידיים מבוסס-אלכוהול.
 - ייתכן שצרכני סמים יתקשו להשיג גישה לאמצעים אלה. לקבלת אספקה, פנו ל ספקי ציוד הזרקה (Syringe Service Providers – SSP), מרפאות רפואיות או מרפאות חוץ.
 - כאשר אתם מתעטשים או משתעלים, כסו את האף ואת הפה בממחטה או בשרוול – אל תשתמשו בידיים.
 - אל תגעו בעיניים, באף או בפה בידיים לא שטופות.
 - אל תלחצו ידיים לאנשים אחרים. במקום זאת, בצעו תנועת נפנוף.
- **מקפידים על ריחוק חברתי.**
 - מחוץ לבית, שמרו על מרחק של לפחות 2 מ' מאנשים אחרים.
 - אם אין לכם מקום מגורים קבוע, נסו לשמור על מרחק של לפחות 2 מ' מאנשים אחרים, ולעטות כיסוי פנים.

טיפים לשימוש בטוח יותר בסמים

- נקו את אריזות הסמים, את האביזרים ואת משטחי השימוש באמצעות חומרי חיטוי, אקונומיקה מדוללת או מוצרים המכילים לפחות 60% אלכוהול.
- ארגנו את מנת הסמים לצריכה בעצמכם.
- הימנעו מצריכת הסמים בגפכם, אבל הקפידו על ריחוק פיזי מיתר האנשים בחדר.
- נסו להגביל את מספר האנשים שאתם באים איתם במגע. עבור אנשים שלא חולקים איתכם משק בית – שמרו על מרחק של לפחות 2 מ'.
- קחו איתכם נלוקסון. נלוקסון היא תרופה בטוחה לשימוש שיכולה לבטל את ההשפעות של מנת יתר של אופיואידים.

- צרו תוכנית בטיחות למצב של מנת יתר עם אדם שיודע שבכוונתכם לצרוך את הסמים.
- אם בכוונתכם לצרוך את הסמים בגפכם, פנו לפני כן למוקד הטלפוני של תוכנית "Never Use Alone" (לא משתמשים לבד) במספר 800-484-3731.
- פנו ל-SSP (ספק ציוד הזרקה) כדי לבדוק אם הם מספקים אביזרים סטריליים לצריכת סמים ונלוקסון.
- היערכו למחסורים או שינויים אפשריים בהיצע הסמים.

אם אתם מזריקים:

- הימנעו משיתוף ציוד.
 - אם עליכם לחלוק מזרקים משומשים (ואביזרים אחרים), שטפו אותם ביסודיות במים נקיים בין שימושים.
 - אם אתם משתמשים באקונומיקה, השאירו את הציוד בתוך הנוזל במשך לפחות 30 שניות. לאחר מכן, שטפו את הכלי ביסודיות באמצעות מים נקיים.
- אם ניתן, הכינו בעצמכם את המזרק והזריקו לעצמכם.
- אל תלקו את המחט.

אם אתם משתמשים במקטרת, בבאנגים, בקשיות או בסיגריות אלקטרוניות:

- הימנעו משיתוף ציוד. בין שימוש לשימוש, נקו באמצעות מגבוני אלכוהול את החלקים שאתם נוגעים בהם עם השפתיים, האף או הידיים.

המלצות נוספות

- אם אתם נוטלים תרופות כלשהן, בקשו מהרופא מרשמים לכמויות גדולות יותר כדי לצמצם את כמות הביקורים בבית המרקחת.
- אם אתם נוטלים תרופה לגמילה מאופיואידים, כמו מתדון או בופרנורפין:
 - פנו לספק הטיפול כדי לדון באפשרויות לקיום תורים באמצעות שירותי רפואה מרחוק.
 - דונו עם ספק הטיפול באפשרויות לקבלת תרופות לטיפול עצמי בבית.

משאבים

- **תוכניות SSP** הן תוכניות שמספקות לצרכני סמים שירותים וציוד סטרילי. לקבלת מידע על השירותים שמסופקים במהלך מגיפת COVID-19, פנו לתוכניות SSP מקומיות. בקרו בדף nyc.gov/health וחפשו "syringe service programs" (תוכניות לציוד הזרקה).
- **למציאת מרכזים לחלוקת נלוקסון ליד מקום מגורכם**, בקרו בדף nyc.gov/nycwell או חייגו 888-692-9355. לפני ההגעה למרכזי החלוקה, פנו לתוכניות ובתי מרקחת קהילתיים כדי לשאול על מצב הזמינות של הנלוקסון, משום שייתכן ששעות הפעילות ומצב הזמינות השתנו.
- **NYC Well**: עובדי ומתנדבי NYC Well זמינים 24/7 ויכולים לספק תמיכה טיפולית מהירה והפניות לטיפולים מקצועיים ביותר מ-200 שפות, ללא תשלום. לקבלת תמיכה, חייגו 888-692-9355, או נהלו צ'אט מקוון בדף nyc.gov/nycwell.
- לקבלת מידע על משאבים נוספים שמתייחסים לנושאים כמו סיוע כספי, מזון, טיפולים רפואיים או ביטוח רפואי, עיינו ב**מדריך המשאבים המקיף**. בקרו בדף nyc.gov/health/coronavirus וחפשו "Community Services" (שירותים קהילתיים).
- לקבלת מידע כללי בנושא COVID-19, בקרו בדף nyc.gov/health/coronavirus.