

## ड्रग्स का उपयोग करने वाले लोगों के लिए COVID-19 मार्गदर्शन

हमारे समुदायों में COVID-19 का फैलना जारी है और जब आप किसी भी समय अपने घर से बाहर दूसरों के साथ इकट्ठे होंगे तो उसमें जोखिम होंगे। जैसे-जैसे शहर फिर से खुल रहा है, हमें COVID-19 के संचार को रोकने के लिए कदम उठाने जारी रखने होंगे।

### COVID-19 को रोकें

COVID-19 फैलने के जोखिम को कम करने के लिए ये चार प्रमुख सुझाव याद रखें:

- **अगर आपकी तबियत ठीक नहीं है या आपको [COVID-19 से जुड़ी जटिल स्थितियों का ज्यादा जोखिम है](#) तो घर पर रहें।**
  - योजनाबद्ध तरीके से फिर से खोलने के बारे में अपडेट्स का पालन करें।
  - जब तक कोई टीका नहीं बनता, जितना ज्यादा हो सके घर में रहना (अगर आपका काम इजाज़त देता है) अब भी COVID-19 से स्वयं अपनी और दूसरों की रक्षा करने के लिए सबसे सुरक्षित विकल्प है।
  - [COVID-19 से जुड़े लक्षणों](#) के लिए सामान्य से ज्यादा बारीकी से अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखें। अगर आपमें हल्के से लेकर मध्यम स्तर के लक्षण दिख रहे हैं, तो घर पर ही रहें। आवश्यक चिकित्सा देखभाल ([COVID-19 के लिए परीक्षण सहित](#)) प्राप्त करने या बुनियादी ज़रूरी चीज़ें, जैसे किराने का सामान, लाने के आलावा घर से बाहर न निकलें, अगर कोई आपके लिए वह नहीं ला सकता।
- **फेस कवरींग पहनें।** भले ही आपकी तबियत ठीक है और आपमें कोई लक्षण नहीं हैं, फिर भी जब आप अपने घर से बाहर हों तब [फेस कवरींग](#) पहनें और दूसरों से कम से कम 6 फीट दूर रहें।
- **हाथों की साफ़-सफ़ाई को अमल में लाएं।** कम से कम 20 सेकंड के लिए हाथों को अक्सर साबुन और पानी से धोएं। अगर साबुन और पानी उपलब्ध न हो तो एल्कोहॉल-बेस्ड हैंड सैनिटाइज़र का उपयोग करें।
  - ड्रग्स का उपयोग करने वाले लोगों के लिए, हो सकता है इन चीज़ों तक पहुँचना आसान न हो। आपूर्ति के लिए [सिरिंज सेवा प्रदाता](#) (syringe service providers, SSP), चिकित्सा क्लीनिक्स या ड्रॉप-इन सेंटर्स से पता करें,
  - छींकने या खाँसने पर अपने मुँह और नाक को टिशू या अपनी आस्तीन से ढँक लें। अपने हाथों का उपयोग न करें।
  - अपनी आँखों, नाक या मुँह को गंदे हाथों से न छुएँ।

- दूसरों से हाथ न मिलाएं। इसके बजाय, वेव करें।
- दूसरों से शारीरिक दूरी बनाकर रखें।
  - किसी भी समय अपने घर से बाहर होने पर दूसरों से कम से कम 6 फीट दूर रहें।
  - अगर आपके पास रहने के लिए कोई पक्की जगह नहीं है, तो अन्य लोगों से कम से कम 6 फीट दूर रहने की कोशिश करें और फेस कवरींग पहनें।

### ड्रग के सुरक्षित उपयोग के लिए सुझाव

- ड्रग पैकेजिंग, आपूर्ति और सतहों को इस्तेमाल करने से पहले उन्हें कीटाणुनाशक उत्पादों, पतली ब्लीच, या ऐसे उत्पादों से पोंछकर साफ़ करें जिनमें कम से कम 60% एल्कोहॉल हो।
- अपनी ड्रग्स अपने आप तैयार करें।
- अकेले उनका सेवन करने से परहेज़ करें लेकिन आप जिन लोगों के साथ हैं, उनसे शारीरिक दूरी बनाए रखें।
- उन लोगों की संख्या को सीमित करने का प्रयास करें जिनसे आप बातचीत करते हैं। जिस किसी के साथ आप नहीं रहते हैं, उनसे कम से कम 6 फीट की दूरी बनाए रखें।
- अपने साथ [नालोकसोन](#) रखें। नालोकसोन एक सुरक्षित दवा है जो ओपिऑइड की ओवरडोज़ के प्रभावों को उलट सकती है।
- किसी ऐसे व्यक्ति के साथ ओवरडोज़ सुरक्षा योजना बनाएं, जो यह जानता हो कि आप उसका उपयोग करने जा रहे हैं।
- अगर आप अकेले उपयोग करने जा रहे हैं, तो उपयोग करने से पहले 800-484-3731 पर "Never Use Alone" (नेवर यूज़ अलोन) हॉटलाइन पर कॉल करें।
- यह देखने के लिए किसी [SSP](#) से संपर्क करें कि वे ड्रग्स में उपयोग के लिए कीटाणुरहित आपूर्ति और नालोकसोन वितरित कर रहे हैं या नहीं।
- ड्रग की आपूर्ति में संभावित कमी या परिवर्तन के लिए तैयार रहें।

### **अगर आप इंजेक्शन लेते हैं:**

- शेयर करने से बचें।
  - अगर आपको सिरिंजों (और अन्य उपकरणों) को शेयर या दोबारा इस्तेमाल करना पड़ता है, तो इस्तेमाल करने के बीच उन्हें साफ़ पानी में अच्छी तरह से धोएं।
    - अगर ब्लीच का उपयोग कर रहे हैं, तो कम से कम 30 सेकंड के लिए उसे बैरल में रहने दें। ब्लीच करने के बाद साफ़ पानी के साथ अच्छी तरह से बैरल को फ़्लश करके धो लें।
- अगर संभव हो, तो अपना खुद का इंजेक्शन तैयार करें और अपने आप को दें।
- सुई को चाटें नहीं।

**अगर आप पाइप, बॉग, स्ट्रॉ या ई-सिगरेट का उपयोग करते हैं, तो:**

- शेयर करने से बचें। उपयोग के बीच अल्कोहल आधारित स्वेब के साथ उन भागों को साफ करें जो आप अपने होंठ, नाक या हाथों से छूते हैं।

### अतिरिक्त मार्गदर्शन

- अगर आप कोई दवा लेते हैं, तो फार्मसी में आना-जाना कम करने के लिए अतिरिक्त दवा प्राप्त करने के बारे में अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से बात करें।
- अगर आप ओपिऑइड के उपयोग संबंधी विकार के लिए दवा ले रहे हैं, जैसे मेथाडोन या ब्यूप्रेनोर्फिन, तो:
  - टेलीमेडिसिन अपोइंटमेंट के अपने विकल्पों पर चर्चा करने के लिए अपने ओपिऑइड उपचार प्रदाता से संपर्क करें।
  - घर पर ले जाने वाली दवा के अपने विकल्पों के बारे में अपने ओपिऑइड उपचार प्रदाता से बात करें।

### संसाधन

- **SSP** ऐसे प्रोग्राम हैं जो ड्रग्स का उपयोग करने वाले लोगों को सेवाएं और कीटाणुरहित ड्रग उपकरण प्रदान करते हैं। COVID-19 महामारी के दौरान क्या सेवाएं प्रदान की जा रही हैं, यह जानने के लिए अपने स्थानीय SSP को कॉल करें। [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) पर जाएं और "syringe service programs" (सिरिंज सेवा प्रोग्राम) खोजें।
- **अपने आस-पास नालोक्सोन खोजने के लिए**, [nyc.gov/nycwell](http://nyc.gov/nycwell) पर जाएं या 888-692-9355 पर कॉल करें। समुदाय-आधारित कार्यक्रमों और फार्मसियों के स्थानों पर जाने से पहले नालोक्सोन उपलब्धता के बारे में उनसे संपर्क करें, क्योंकि हो सकता है उनके खुलने का समय और उपलब्धता बदल गई हो।
- **NYC Well:** NYC Well कर्मचारी-विभाग 24/7 उपलब्ध है और 200 से ज़्यादा भाषाओं में, देखभाल के लिए मुफ्त संक्षिप्त परामर्श और रेफरल प्रदान कर सकता है। सहायता के लिए, 888-692-9355 पर कॉल करें या [nyc.gov/nycwell](http://nyc.gov/nycwell) पर जाकर ऑनलाइन चैट करें।
- वित्तीय सहायता, भोजन, स्वास्थ्य सेवा या बीमा कवरेज जैसे मुद्दों को संबोधित करने वाले अतिरिक्त संसाधनों, और कई अन्य चीजों के लिए, [व्यापक संसाधन गाइड](http://nyc.gov/health/coronavirus) देखें। [nyc.gov/health/coronavirus](http://nyc.gov/health/coronavirus) पर जाएं और "Community Services" (सामुदायिक सेवाएं) खोजें।
- COVID-19 की सामान्य जानकारी के लिए, [nyc.gov/health/coronavirus](http://nyc.gov/health/coronavirus) पर जाएं।