

## Wskazówki dla osób zażywających narkotyki

COVID-19 nadal rozprzestrzenia się w naszych społecznościach i każde gromadzenie się poza domem stanowi zagrożenie. Podczas gdy miasto ponownie jest otwierane, musimy nadal podejmować kroki w celu zapobiegnięcia przenoszenia się COVID-19.

### Zapobiegaj COVID-19

Należy pamiętać o następujących, najważniejszych czterech wskazówkach w celu zmniejszenia ryzyka rozprzestrzeniania się COVID-19:

- **Osoby, które nie czują się dobrze lub są [bardziej zagrożone powikłaniami po COVID-19](#) powinny zostać w domu.**
  - Śledź aktualne informacje dotyczące planowanego ponownego otwarcia.
  - Do czasu, gdy dostępna będzie szczepionka, w miarę możliwości jak najczęstsze pozostawanie w domu (jeśli pozwala na to praca) jest nadal najbezpieczniejszą opcją chronienia siebie i innych osób przed COVID-19.
  - Dokładniej niż zwykle monitoruj swój stan zdrowia pod kątem [objawów związanych z COVID-19](#). Osoby, których objawy są łagodne lub umiarkowane powinny pozostać w domu. Nie wychodź z domu w innym celu niż uzyskanie niezbędnej opieki medycznej (w tym [testu na COVID-19](#)) lub zaspokojenie podstawowych potrzeb, takich jak zakup artykułów spożywczych, jeśli ktoś nie może ich zrobić dla ciebie.
- **Noszą osłonę twarzy.** Nawet osoby, które czują się dobrze i nie mają żadnych objawów, powinny nosić [osłonę na twarz](#), kiedy są poza domem lub zachowywać dystans co najmniej 2 metrów (6 stóp) od innych osób.
- **Dbaj o higienę rąk!** Należy często myć ręce wodą z mydłem przez co najmniej 20 sekund. Używaj środka odkażającego do rąk na bazie alkoholu, jeśli woda i mydło nie są dostępne.
  - Osoby zażywające narkotyki mogą nie mieć do nich łatwego dostępu. Powinny one zwrócić się z prośbą o te środki do [programu udostępniania strzykawek](#) (syringe service providers, SSPs), przychodni lub centrów szybkiej porady,
  - W czasie kaszlu i kichania zakrywaj usta i nos chusteczką lub rękawem. Nie zakrywaj twarzy dłońmi.
  - Nie dotykaj oczu, nosa lub ust nieumytymi rękami.
  - Nie ściskaj dłoni innych osób. Zamiast tego możesz pomachać.
- **Zachowuj dystans fizyczny.**
  - Zawsze trzymaj się co najmniej 6 stóp od innych osób, kiedy jesteś poza domem.
  - Osoby, które nie mają stabilnego miejsca zamieszkania powinny starać się trzymać co najmniej 2 metry (6 stóp) od innych osób i nosić osłonę na twarz.

### Wskazówki dotyczące bezpieczniejszych sposobów zażywania narkotyków

- Przed użyciem wyczyść opakowanie, w którym znajduje się narkotyk, przyrządy służące do jego zażycia, jak również powierzchnie rozcieńczonym wybielaczem lub produktami o zawartości alkoholu co najmniej 60%.
- Swoje narkotyki przygotuj sam(-a).
- Unikaj zażywania ich w samotności, ale utrzymuj dystans fizyczny z osobami, z którymi przebywasz.
- Staraj się ograniczać liczbę osób, z którymi masz kontakt. Zachowaj odległość co najmniej 6 stóp od osób, z którymi nie mieszkasz.
- Noś ze sobą [nalokson](#). Nalokson jest bezpiecznym lekiem, który może odwrócić skutki przedawkowania opioidów.
- Stwórz plan bezpieczeństwa w sytuacji przedawkowania z kimś, kto wie, że będziesz zażywać narkotyki.
- Jeśli zamierzasz zażyć narkotyk w samotności, zadzwoń na infolinię „Never Use Alone” (Nigdy nie zażywaj w samotności) pod numer 800-484-3731.
- Skontaktuj się z [programem udostępniania strzykawek \(SSP\)](#), aby sprawdzić, czy zapewnia sterylne materiały do zażywania narkotyków i nalokson.
- Przygotuj się na potencjalne niedobory lub zmiany w podaży narkotyków.

#### **Jeśli wstrzykujesz:**

- Unikaj udostępniania.
  - Jeśli musisz dzielić z kimś lub ponownie użyć strzykawek (i innych materiałów), wypłucz je dokładnie wodą między użyciami.
    - Jeśli używasz wybielacza, pozostaw go w cylindrze strzykawki przez co najmniej 30 sekund. Przepłucz dokładnie cylinder czystą wodą po użyciu wybielacza.
- Jeśli to możliwe, przygotuj i podaj własny zastrzyk.
- Nie liź igły.

#### **Jeśli używasz fajki, bonga, słomki lub e-papierosów:**

- Unikaj udostępniania. Wytrzyj części, których dotykasz ustami, nosem lub rękami, wacikiem nasączonym alkoholem między kolejnymi użyciami.

#### **Dodatkowe wskazówki**

- Jeśli zażywasz jakieś leki, porozmawiaj ze swoim lekarzem o tym, jak uzyskać zapas leków, aby ograniczyć liczbę wizyt w aptecce.
- Jeśli przyjmujesz leki na zaburzenia związane z używaniem opioidów, takie jak metadon lub buprenorfina:
  - Skontaktuj się z lekarzem prowadzącym leczenie opioidowe, aby omówić możliwości umówienia się na wizytę telemedyczną.
  - Porozmawiaj z lekarzem prowadzącym leczenie opioidowe o możliwościach przyjmowania leków w domu.

#### **Zasoby**

- [Programy udostępniania strzykawek \(SSP\)](#) to programy świadczące usługi i zapewniające sterylny sprzęt dla osób zażywających narkotyki. Skontaktuj się z lokalnymi

programami SSP, aby dowiedzieć się, jakie usługi są świadczone podczas pandemii COVID-19. Odwiedź stronę [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) i wyszukaj „**syringe service programs**” (programy udostępniania strzykawek).

- **Aby uzyskać nalokson blisko miejsca przebywania**, należy wejść na stronę [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell) lub zadzwonić pod numer 888-692-9355. Skontaktuj się z programami społecznościowymi i aptekami, aby uzyskać informacje na temat dostępności naloksonu przed odwiedzeniem ich lokalizacji, ponieważ ich godziny i dostępność mogły ulec zmianie.
- **NYC Well**: Personel NYC Well jest dostępny 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu i może udzielić krótkich bezpłatnych porad i skierować do osób udzielających opieki w ponad 200 językach. W celu uzyskania wsparcia należy zadzwonić pod numer 888-692-9355 lub wejść na czat online na stronie [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell).
- Dodatkowe źródła informacji dotyczących m. in. pomocy finansowej, żywności, opieki zdrowotnej lub ubezpieczenia można znaleźć w [pełnym informatorze](#). Wejdź na stronę [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) i wyszukaj „**Community Services**” (usługi społeczne).
- Ogólne informacje na temat COVID-19 można znaleźć na stronie [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus).

**Wydział Zdrowia miasta Nowy Jork może zmienić zalecenia w miarę rozwoju sytuacji. 7.7.20**