

## COVID-19: Guía para las personas que consumen drogas

La COVID-19 sigue propagándose en nuestras comunidades y existen riesgos cada vez que se reúne con otras personas fuera de su casa. A medida que la ciudad vuelve a abrir, debemos seguir tomando medidas para evitar la transmisión de la COVID-19.

### Prevenga la COVID-19

Tenga en cuenta estos cuatro consejos básicos para reducir el riesgo de propagación de la COVID-19:

- **Quédese en casa si no se siente bien o [tiene un mayor riesgo de complicaciones por la COVID-19](#).**
  - Siga las actualizaciones sobre la reapertura programada.
  - Hasta que haya una vacuna, quedarse en casa tan a menudo como sea posible (si su trabajo lo permite) sigue siendo la opción más segura para protegerse a sí mismo y a los demás de la enfermedad de COVID-19.
  - Vigile su salud más de cerca de lo habitual para detectar [síntomas relacionados con la COVID-19](#). Si tiene síntomas leves o moderados, quédese en casa. No salga de casa excepto para recibir atención médica esencial (incluyendo [pruebas de detección de COVID-19](#)) o para satisfacer necesidades básicas como alimentos, si alguien no puede conseguirlos por usted.
- **Use una cobertura facial.** Incluso si se siente bien y no tiene síntomas, use una [cobertura facial](#) cuando esté fuera de su casa y permanezca al menos a 6 pies de distancia de los demás.
- **Practique una higiene de manos saludable.** Lávese las manos a menudo con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Use un desinfectante de manos a base de alcohol si no dispone de agua y jabón.
  - Para las personas que consumen drogas, estos artículos pueden no ser de fácil acceso. Consulte con los [proveedores de servicios de jeringas](#) (SSP, por sus siglas en inglés), las clínicas médicas o los centros de atención sin cita previa para obtener los suministros.
  - Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo de papel o con la manga cuando estornude o tosa. No use sus manos.
  - No se toque los ojos, la nariz o la boca con las manos sin lavar.
  - No estreche las manos con otras personas. En su lugar, salude con la mano.
- **Mantenga la distancia física de los demás.**
  - Manténgase al menos a 6 pies de distancia de los demás en cualquier momento que esté fuera de su casa.
  - Si no tiene un lugar estable para vivir, trate de mantenerse por lo menos a 6 pies de distancia de otras personas y use una cobertura para la cara.

### Consejos para un consumo de drogas más seguro

- Limpie los envases y materiales de las drogas, y las superficies antes de consumirlas.
- Prepare sus drogas usted mismo.
- Evite consumirlas solo.

- Trate de limitar el número de personas con las que interactúa. Mantenga una distancia de al menos 6 pies con cualquier persona que no viva con usted.
- Cargue [naloxona](#). La naloxona es un medicamento seguro que puede revertir los efectos de una sobredosis de opioides.
- Elabore un plan de seguridad contra sobredosis con alguien que sepa que va a consumir.
- Si va a consumir solo, llame a la línea directa de "Nunca consuma solo" al 800-484-3731 antes de hacerlo.
- Póngase en contacto con un [SSP](#) para ver si entregan naloxona y materiales esterilizados para el consumo de drogas.
- Prepárese para una posible escasez o cambios en el suministro de drogas.

### Si se inyecta:

- Evite compartir.
  - Si tiene que compartir o reutilizar jeringas (y otros equipos), enjuague bien con agua limpia entre los consumos.
    - Si usa blanqueador (cloro), déjelo en el barril por lo menos 30 segundos. Enjuague el barril a fondo con agua limpia después de usar el blanqueador.
- Si es posible, prepare y administre su propia inyección.
- No lame la aguja.

### Si utiliza pipas, "bongs" (pipas de agua), pajitas o cigarrillos electrónicos:

- Evita compartir. Limpie las partes que toca con sus labios, nariz o manos con un hisopo con alcohol entre cada consumo.

### Guía adicional

- Si toma algún medicamento, hable con su proveedor de atención de salud sobre la posibilidad de obtener medicamentos adicionales para reducir los desplazamientos a la farmacia.
- Si toma medicamentos para el tratamiento del trastorno por consumo de opioides como la metadona o la buprenorfina:
  - Póngase en contacto con su proveedor de tratamiento contra la adicción a los opioides para hablar de sus opciones para citas de telemedicina.
  - Hable con su proveedor de tratamiento contra la adicción a los opioides sobre sus opciones de medicamentos para llevar a casa.

### Recursos

- Los [SSP](#) son programas que proporcionan servicios y materiales esterilizados para las personas que consumen drogas. Llame a su SSP local para saber qué servicios se ofrecen durante la pandemia de COVID-19. Visite [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) y busque "**syringe service programs**" (programas de servicios de jeringas).
- **Para encontrar naloxona cerca de usted**, visite [nyc.gov/naloxone](https://nyc.gov/naloxone). Póngase en contacto con los programas basados en la comunidad y las farmacias sobre la disponibilidad de naloxona antes de visitar sus ubicaciones, ya que el horario y la disponibilidad pueden haber cambiado.

- **NYC Well:** El personal de NYC Well está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, y puede proporcionar breve asesoramiento breve gratis y derivaciones para el cuidado en más de 200 idiomas. Para obtener apoyo, llame al 888-692-9355, envíe el mensaje de texto con la palabra "WELL" al 65173 o chatee en línea en [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell).
- Para obtener recursos adicionales que abordan cuestiones como la ayuda financiera, la alimentación, la atención de la salud o la cobertura de seguros, y más, consulte la [Guía completa de recursos](#). Visite [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) y busque "Community Services" (servicios comunitarios).
- Para obtener información general sobre COVID-19, visite [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus). Para actualizaciones en tiempo real en español, envíe el mensaje de texto "COVIDESP" al 692-692. Se pueden aplicar tarifas de mensajes y datos.

El Departamento de Salud de NYC puede cambiar sus recomendaciones según evolucione la situación. 7.7.20