

## COVID-19: Gabay sa mga Tao Na Gumagamit ng mga Gamot

Para sa pangkalahatang impormasyon tungkol sa karamdamang coronavirus 2019 (COVID-19), bisitahin ang [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) o [cdc.gov/covid19](https://cdc.gov/covid19). Para sa mga real-time na update, i-text ang “COVID” sa 692-692. Maaaring mailapat ang mga singil sa mga mensahe at data.

### Iwasan ang COVID-19

- Manatili sa bahay. Kahit na mabuti ang iyong pakiramdam at walang mga sintomas, dapat kang manatili sa bahay hangga’t maaari.
- Madalas na hugasan ang mga kamay gamit ang sabon at tubig nang hindi bababa sa 20 segundo. Gumamit ng hand sanitizer na may alkohol kung walang sabon at tubig.
- Takpan ang bibig at ilong gamit ang tisyu o manggas ng iyong suot na damit kapag bumabahing o umuubo. Huwag gamitin ang iyong mga kamay.
- Huwag ipanghipo sa iyong mga mata, ilong o bibig ang mga hindi nahugasang kamay.
- Huwag makipagkamay. Sa halip, kumaway.
- Subaybayan ang iyong kalusugan nang mas mabuti kaysa karaniwan para sa lagnat, ubo, kahirapan sa paghinga, pananakit ng lalamunan, o iba pang mga sintomas na kagaya ng sa sipon o trangkaso.
- Lumikha ng higit pang personal na espasyo sa pagitan mo at ng ibang tao, kabilang ang pagpapanatili ng hindi bababa sa 6 feet mula sa iba. Ang tawag dito ay pagdidistansya sa mga tao (social distancing) o pisikal na pagdidistansya.

### Mga Tip para sa Mas Ligtas na Paggamit ng Gamot

- Punasan ang mga pakete, supply at ibabaw ng gamot bago gamitin.
- Ihanda mo mismo ang mga gamot.
- Iwasang gamitin nang mag-isa.
- Magdala ng naloxone. Ang naloxone ay isang ligtas na medikasyon na maaaring magpawalang-bisa sa mga epekto ng labis na dosis ng opyo.
- Lumikha ng isang plano ng kaligtasan sa labis na dosis sa isang tao na alam na gagamitin mo ito.
- Kung gagamitin mo ito nang mag-isa, tumawag sa hotline ng “Never Use Alone” (Huwag Gamiting Mag-isa) sa **800-484-3731** bago gamitin.
- Kontakin ang programa sa serbisyo sa heringgilya (syringe service program, SSP) upang makita kung naghahatid sila ng mga supply sa paggamit ng sterile na gamot at naloxone.
- Maging handa para sa mga potensiyal na kawalan o pagbabago sa supply ng gamot.

### **Kung nag-iiniksyon ka:**

- Iwasang ibahagi sa iba ang ginamit.
- Kung posible, ihanda at gawin mo mismo ang iniksyon.

- Huwag dilaan ang karayom.

#### **Kung sumisinghal o sumisinghot ka:**

- Iwasang ibahagi ang mga straw o anupamang bagay na ginamit sa pagsinghal o pagsinghot ng mga gamot, kasama ang mga materyal na ginamit upang hatiin ang mga gamot, tulad ng mga plastic card o quarter. Punasan ang mga bahagi na hinawakan mo gamit ang iyong mga butas ng ilong sa pagitan ng mga paggamit gamit ang wipe na may alkohol.

#### **Kung gumagamit ka ng mga pipa, bong o e-cigarette:**

- Iwasang ibahagi sa iba ang ginamit. Punasan ang mga bahagi na hinawakan mo gamit ang iyong mga labi, ilong o mga kamay ng alcohol swab sa pagitan ng mga paggamit.

#### **Karagdagang Gabay**

- Kung gumagamit ka ng anumang mga medikasyon, kausapin ang iyong medikal na provider tungkol sa pagkuha ng ekstrang medikasyon upang bawasan ang bilang ng mga pagbiyahe sa parmasya.
- Kung ikaw ay gumagamit ng medikasyon sa kapansanan sa paggamit ng opyo tulad ng methadone o buprenorphine:
  - Kontakin ang iyong provider ng paggamot sa opyo upang talakayin ang iyong mga opsiyon para sa mga appointment sa telemedicine.
  - Kausapin ang iyong provider ng paggamot sa opyo tungkol sa iyong mga opsiyon para sa medikasyon na dadalhin sa bahay.

#### **Mga Rekurso**

- [Mga Programa ng Serbisyo sa Heringgilya \(Syringe Service Programs, mga SSP\)](#) ay mga programa na nagbibigay ng mga serbisyo at sterile na kasangkapan sa gamot sa mga taong gumagamit ng mga gamot. Tawagan ang iyong mga lokal na SSP upang alamin kung anong mga serbisyo ang ibinibigay sa panahon ng biglang paglitaw ng COVID-19. Bisitahin ang [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) at hanapin ang “**syringe service programs**” (mga programa ng serbisyo sa heringgilya).
- **Upang maghanap ng naloxone na malapit sa iyo**, bisitahin ang [nyc.gov/naloxone](https://www.nyc.gov/naloxone). Kontakin ang mga programa at parmasya na nakabase sa komunidad tungkol sa pagkakaroon ng naloxone bago bumisita sa kanilang mga lokasyon yamang ang mga oras at pagkakaroon ay maaaring nagbago bilang resulta ng mga pagtugon sa biglang paglitaw ng COVID-19.
- **NYC Well:** Naririto ang staff ng NYC Well ng 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo, at makakapagbigay ng maikling counseling at mga referral sa pangangalaga sa mahigit 200 wika. Para sa suporta, tumawag sa 888-692-9355 o makipag-chat online sa pamamagitan ng pagbisita sa [nyc.gov/nycwell](https://www.nyc.gov/nycwell).

**Maaaring baguhin ng NYC Health Department (Kagawaran ng Kalusugan ng Lungsod ng New York) ang mga rekomendasyon habang nagbabago ang sitwasyon.**

4.27.20