

## คำแนะนำสำหรับผู้ใช้จ่ายยาเสพติดในช่วงการระบาดของโควิด-19

### โควิด-19

ยังคงแพร่กระจายอยู่ในชุมชนของเราและคุณมีความเสี่ยงทุกครั้งที่รวมกลุ่มกับผู้อื่นนอกบ้านของคุณ เมื่อเมืองเริ่มเปิดอีกครั้ง เรายังคงต้องปฏิบัติตามขั้นตอนเพื่อป้องกันการแพร่กระจายของโควิด-19

### การป้องกันโควิด-19

โปรดอย่าลืมคำแนะนำข้อต่อไปนี้เป็นเพื่อลดความเสี่ยงของการแพร่กระจายโควิด-19

- **โปรดอยู่กับบ้านหากคุณไม่สบายหรือมีความเสี่ยงสูงที่จะเกิดอาการรุนแรงจากโควิด-19**
  - ติดตามข้อมูลล่าสุดเกี่ยวกับแผนการการเปิดเมือง
  - จนกว่าจะมีวัคซีน การอยู่กับบ้านให้มากที่สุด (หากงานของคุณสามารถทำได้) ยังคงเป็นตัวเลือที่ดีที่สุดเพื่อปกป้องตนเองและผู้อื่นจากโควิด-19
  - เผื่อระวังสุขภาพของคุณให้ใกล้ชิดกว่าเดิมสำหรับอาการที่เกี่ยวข้องกับโควิด-19 หากคุณมีอาการเล็กน้อยหรือปานกลาง โปรดอยู่กับบ้าน โปรดอย่าออกนอกบ้าน เว้นแต่เมื่อต้องไปรับบริการทางการแพทย์ที่จำเป็น (รวมถึงการตรวจโควิด-19) หรือเพื่อไปหาสิ่งของที่จำเป็นเช่น ของกินของใช้ ถ้าไม่มีคนที่สามารถจัดหาให้คุณได้
- **ใส่หน้ากาก** แม้ว่า คุณจะรู้สึกสบายดีและไม่มีอาการ โปรดใส่หน้ากากเมื่อคุณอยู่นอกบ้านและรักษาระยะห่างจากคนอื่นอย่างน้อย 6 ฟุต
- **รักษาสุขภาพของมือ** ล้างมือบ่อยครั้งด้วยสบู่กับน้ำเป็นระยะเวลาอย่างน้อย 20 วินาที ใช้ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดมือซึ่งมีแอลกอฮอล์เป็นส่วนประกอบในกรณีที่ไม่มีสบู่และน้ำ
  - สำหรับผู้ที่ใช้จ่ายยาเสพติด สิ่งของเหล่านี้อาจไม่จ่ายต่อการเข้าถึง ลองสอบถามผู้ให้บริการหลอดฉีดยา (syringe service providers, SSP) คลินิกทางการแพทย์ หรือศูนย์บริการรถป้อนเพื่อรับวัสดุ
  - ปิดปากและจมูกด้วยกระดาษทิชชูหรือแขนเสื้อเมื่อจามหรือไอ อย่าใช้มือ
  - อย่าจับตา จมูก หรือปากด้วยมือที่ยังไม่ได้ล้าง
  - อย่าจับมือผู้อื่น โปรดใช้วิธีโบกมือแทน
- **โปรดรักษาระยะห่างทางกายภาพจากผู้อื่น**
  - โปรดรักษาระยะห่างจากผู้อื่นอย่างน้อย 6 ฟุตทุกครั้งที่คุณออกไปนอกบ้าน
  - หากคุณไม่มีสถานที่อยู่เป็นหลักแหล่ง โปรดพยายามรักษาระยะห่างจากผู้อื่นอย่างน้อย 6 ฟุตและใส่หน้ากาก

### คำแนะนำสำหรับการเสพยาอย่างปลอดภัยมากขึ้น

- เช็ดทำความสะอาดหีบห่อที่บรรจุยา วัสดุอุปกรณ์ และพื้นผิวต่าง ๆ ก่อนใช้งานด้วยผลิตภัณฑ์ฆ่าเชื้อ น้ำยาฟอกขาวแบบเจือจาง หรือผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์อย่างน้อย 20%
- เตรียมยาด้วยตัวเอง
- หลีกเลี่ยงการใช้ยาตอนที่อยู่คนเดียว แต่รักษาระยะห่างทางกายภาพกับคนที่อยู่ด้วย
- พยายามลดจำนวนผู้คนที่คุณมีปฏิสัมพันธ์ด้วย รักษา ระยะห่างจากคนที่คุณไม่ได้อาศัยอยู่ด้วยอย่างน้อย 6 ฟุต

- **พกนาล็อกโซน (naloxone) ติดตัว**  
นาล็อกโซนเป็นยาที่ปลอดภัยซึ่งสามารถใช้ต้านฤทธิ์จากการใช้โอปิออยด์ (opioid) เกินขนาด
- วางแผนรับมือการใช้ยาเกินขนาดกับคนที่รู้ว่าคุณกำลังจะใช้ยา
- หากคุณจะใช้ยาคนเดียว โปรดโทรติดต่อสายด่วน "Never Use Alone" (ไม่ใช้ยาคนเดียว) ที่หมายเลข 800-484-3731 ก่อนใช้ยา
- ติดต่อ [SSP](#)  
เพื่อสอบถามว่าทางโครงการมีการจัดส่งนาล็อกโซนและอุปกรณ์สำหรับการใช้ยาที่ปราศจากเชื้อหรือไม่
- เตรียมรับมือกับโอกาสที่ยาจะขาดแคลนหรือเกิดการเปลี่ยนแปลงในการจัดส่งยา

### หากคุณฉีดยา:

- หลีกเลี่ยงการใช้ร่วมกัน
  - หากคุณต้องการใช้เข็มฉีดยาร่วมกันหรือใช้เข็มฉีดยา (และอุปกรณ์อื่น ๆ) ซ้ำ โปรดล้างด้วยน้ำสะอาดก่อนการใช้งานครั้งต่อไป
    - หากคุณจะใช้ยาฟอกขาว โปรดทิ้งยาไวในถังอย่างน้อย 30 วินาที ล้างถึงอย่างทั่วถึงโดยการล้างด้วยน้ำสะอาดหลังจากการใช้ยาฟอกขาว
- หากเป็นไปได้ โปรดเตรียมยาและฉีดด้วยตัวเอง
- อย่าเลียเข็มฉีดยา

### หากคุณใช้ท่อ บ้อง หลอด หรือบุหรี่ไฟฟ้า:

- หลีกเลี่ยงการใช้ร่วมกัน เช็ดทำความสะอาดส่วนที่คุณต้องใช้ปาก จมูก หรือมือสัมผัสด้วยผ้าชุบแอลกอฮอล์ระหว่างการใช้งานแต่ละครั้ง

### คำแนะนำเพิ่มเติม

- หากคุณมียาที่ต้องใช้ประจำ โปรดปรึกษาผู้ให้บริการสุขภาพของคุณเกี่ยวกับการขอยาเพิ่มเพื่อลดการเดินทางไปร้านขายยา
- หากคุณใช้ยาสำหรับอาการเสพติดโอปิออยด์ เช่น เมทาโดน (methadone) หรือบупรีนอร์ฟิน (buprenorphine):
  - โปรดติดต่อผู้ให้บริการบำบัดอาการเสพติดโอปิออยด์ของคุณเพื่อหารือถึงทางเลือกในการนัดพบแพทย์ทางไกล
  - ปรึกษาผู้ให้บริการบำบัดอาการเสพติดโอปิออยด์เกี่ยวกับทางเลือกของคุณในการรับยา

### แหล่งข้อมูล

- [SSP](#) เป็นโครงการที่ให้บริการและจัดหาอุปกรณ์การใช้ยาที่ปราศจากเชื้อสำหรับผู้เสพยา คุณสามารถโทรติดต่อ SSP ที่อยู่ใกล้คุณเพื่อสอบถามว่ามีบริการใดบ้างที่ยังให้บริการในช่วงที่มีการระบาดของโรคโควิด-19 โปรดเข้าดู [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) และค้นหา "syringe service programs" (โครงการบริการเข็มฉีดยา)
- หากต้องการหานาล็อกโซนใกล้คุณ โปรดเข้าดู [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell) หรือโทรติดต่อ 888-692-9355  
โปรดติดต่อโครงการในชุมชนและร้านขายยาว่ามีนาล็อกโซนหรือไม่ก่อนไปที่ร้าน เพราะเวลาทำการและสต็อกยาอาจมีการเปลี่ยนแปลง

- **NYC Well:** เจ้าหน้าที่ของ NYC Well ทำงานตลอด 24 ชั่วโมงทุกวัน โดยสามารถให้คำปรึกษาอย่างสั้นในมากกว่า 200 ภาษาและสามารถส่งต่อการรักษาได้ หากต้องการความช่วยเหลือ โปรดโทรติดต่อ 888-692-9355 หรือสนทนาออนไลน์ได้ที่ [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell)
- สำหรับทรัพยากรเพิ่มเติมเกี่ยวกับความช่วยเหลือทางการเงิน อาหาร บริการสุขภาพ หรือสิทธิประกันภัย และอีกมากมาย โปรดเข้าดู [คู่มือทรัพยากรอย่างละเอียด](https://nyc.gov/health/coronavirus) โปรดเข้าดู [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) และค้นหา “Community Services” (บริการชุมชน)
- สำหรับข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับโควิด-19 กรุณาเข้าดู [nyc.gov/coronavirus](https://nyc.gov/coronavirus) สำหรับข้อมูลที่เป็นปัจจุบันในเวลาจริง โปรดส่งข้อความ “COVID” ไปที่ 692-692 ข้อความและข้อมูลอาจมีค่าบริการ

กรมอนามัยแห่งนครนิวยอร์กอาจเปลี่ยนแปลงคำแนะนำตามการเปลี่ยนแปลงของสถานการณ์  
7.7.20