



Health

## Hướng Dẫn về COVID-19 cho Những Người Sử Dụng Ma Túy

COVID-19 tiếp tục lan rộng trong cộng đồng và bạn sẽ gặp rủi ro mắc bệnh bất cứ khi nào tụ tập với những người bên ngoài gia đình bạn. Khi thành phố tái mở cửa, chúng ta phải tiếp tục thực hiện các bước để ngăn chặn sự lây truyền COVID-19.

### Phòng ngừa COVID-19

Hãy ghi nhớ bốn lời khuyên quan trọng này để giảm nguy cơ lây lan COVID-19:

- **Hãy ở nhà nếu bạn cảm thấy không khỏe hoặc có [nguy cơ mắc các biến chứng từ bệnh COVID-19 cao hơn](#).**
  - Hãy theo dõi thông tin cập nhật về việc tái mở cửa đã lên kế hoạch.
  - Cho đến khi có vắc-xin, ở nhà thường xuyên nếu có thể (nếu công việc của bạn cho phép) vẫn là lựa chọn an toàn nhất để bảo vệ bạn và những người khác khỏi bệnh COVID-19.
  - Theo dõi sức khỏe của bạn chặt chẽ hơn bình thường để kiểm tra [các triệu chứng liên quan đến COVID-19](#). Nếu bạn có các triệu chứng nhẹ đến trung bình, hãy ở nhà. Đừng rời khỏi nhà ngoại trừ để được chăm sóc y tế cần thiết (bao gồm cả [xét nghiệm COVID-19](#)) hoặc đi mua những thứ cơ bản cần thiết như đồ tạp hóa nếu không ai có thể mua cho bạn.
- **Đeo khăn che mặt.** Ngay cả khi bạn cảm thấy khỏe và không có triệu chứng, hãy đeo [khăn che mặt](#) khi ra khỏi nhà và tránh xa người khác ít nhất 6 feet.
- **Thực hành vệ sinh tay lành mạnh.** Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây. Sử dụng chất khử trùng tay chứa cồn nếu không có xà phòng và nước.
  - Đối với những người sử dụng ma túy, những sản phẩm này có thể không dễ tiếp cận. Hãy kiểm tra với [nhà cung cấp dịch vụ ống tiêm](#) (syringe service providers, SSPs), phòng khám y tế hoặc ghé qua trung tâm cung ứng vật tư,
  - Che miệng và mũi của bạn bằng khăn giấy hoặc bằng tay áo của bạn khi hắt hơi hoặc ho. Không sử dụng tay của bạn.
  - Không chạm vào mắt, mũi hoặc miệng của bạn bằng tay chưa rửa sạch.
  - Không bắt tay với người khác. Thay vào đó, hãy vẫy tay.
- **Giữ khoảng cách vật lý với người khác.**
  - Tránh xa người khác ít nhất 6 feet bất cứ khi nào bạn ra khỏi nhà.
  - Nếu bạn không có một nơi ở ổn định, hãy cố gắng tránh xa người khác ít nhất 6 feet và đeo khăn che mặt.

### Lời Khuyên cho việc Sử Dụng Ma Túy An Toàn Hơn

- Lau sạch bao bì đựng ma túy, dụng cụ và bề mặt trước khi sử dụng bằng các sản phẩm khử trùng, thuốc tẩy pha loãng hoặc các sản phẩm có ít nhất 60% cồn.
- Tụ chuẩn bị ma túy.

- Tránh sử dụng một mình nhưng hãy duy trì khoảng cách vật lý với những người bạn đang ở cùng.
- Cố gắng hạn chế số lượng người mà bạn tương tác. Với những người bạn không sống chung, hãy duy trì khoảng cách ít nhất là 6 feet.
- Mang theo [naloxone](#). Naloxone là một loại thuốc an toàn có thể đảo ngược tác dụng của tình trạng sử dụng opioid quá liều.
- Tạo kế hoạch an toàn cho trường hợp sử dụng quá liều với một ai đó biết bạn sắp sửa dùng ma túy.
- Nếu bạn định sử dụng một mình, hãy gọi đường dây nóng “Never Use Alone” (Không Bao Giờ Sử Dụng Một Mình) theo số 800-484-3731 trước khi sử dụng.
- Liên hệ với [SSP](#) để xem họ có giao dụng cụ sử dụng ma túy đã vô trùng và naloxone hay không.
- Hãy chuẩn bị cho khả năng thiếu hụt hoặc thay đổi trong việc cung cấp ma túy

### **Nếu quý vị tiêm:**

- Tránh dùng chung.
  - Nếu bạn phải sử dụng chung hoặc tái sử dụng ống tiêm (và các thiết bị khác), hãy rửa kỹ bằng nước sạch giữa các lần sử dụng.
    - Nếu sử dụng thuốc tủy, hãy để trong thùng ít nhất 30 giây. Rửa sạch thùng bằng cách xả bằng nước sạch sau khi tủy.
- Nếu có thể, hãy tự chuẩn bị và tự tiêm cho mình.
- Đừng liếm kim tiêm.

### **Nếu bạn sử dụng ống (pipe), điếu (bongs), ống hút (straws) hoặc thuốc lá điện tử:**

- Tránh dùng chung. Lau sạch những phần mà môi, mũi hoặc tay của bạn đã chạm vào bằng miếng thấm cotton giữa các lần sử dụng.

### **Hướng Dẫn Bỏ Sung**

- Nếu dùng bất kỳ loại thuốc nào, hãy nói chuyện với nhà cung cấp dịch vụ y tế của bạn về việc lấy thêm thuốc để giảm các lần đi đến nhà thuốc.
- Nếu quý vị đang dùng thuốc điều trị rối loạn do sử dụng opioid như methadone hoặc buprenorphin:
  - Liên hệ với nhà cung cấp điều trị opioid của bạn để thảo luận về các lựa chọn cho những cuộc thăm khám từ xa.
  - Nói chuyện với nhà cung cấp điều trị opioid của bạn về những lựa chọn đối với loại thuốc dùng tại nhà.

### **Các Nguồn Tài Nguyên**

- [SSPs](#) là chương trình cung cấp dịch vụ và thiết bị sử dụng ma túy đã vô trùng cho những người sử dụng ma túy. Gọi cho SSP tại địa phương của bạn để tìm hiểu những dịch vụ nào đang được cung cấp trong đại dịch COVID-19. Hãy truy cập [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) và tìm kiếm “**syringe service programs**” (chương trình dịch vụ ống tiêm).
- **Để tìm naloxone gần bạn**, hãy truy cập [nyc.gov/nycwell](http://nyc.gov/nycwell) hoặc gọi 888-692-9355. Liên lạc với các chương trình và nhà thuốc tại cộng đồng xem họ có naloxone hay không trước khi đến các địa điểm đó, vì thời gian làm việc và lượng thuốc có sẵn có thể đã thay đổi.

- **NYC Well:** Nhân viên của NYC Well luôn sẵn sàng hỗ trợ 24/7 và có thể đưa ra lời tư vấn ngắn gọn và giới thiệu đến dịch vụ chăm sóc bằng hơn 200 ngôn ngữ. Để được hỗ trợ, hãy gọi đến 888-692-9355 hoặc trò chuyện trực tuyến bằng cách truy cập [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell).
- Để biết thêm các nguồn tài nguyên có thể giải quyết các vấn đề như trợ giúp tài chính, thực phẩm, chăm sóc sức khỏe hoặc bảo hiểm, v.v., hãy xem [Hướng Dẫn Toàn Diện cho Các Nguồn Tài Nguyên](#). Hãy truy cập [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) và tìm “**Community Services**” (Dịch Vụ Cộng Đồng).
- Để biết thông tin tổng quát về COVID-19, hãy truy cập [nyc.gov/coronavirus](https://nyc.gov/coronavirus).

**Sở Y Tế NYC có thể thay đổi các khuyến nghị khi tình hình có chuyển biến. 7.7.20**