

Οδηγίες για την ασφαλή φύλαξη (αποθήκευση) φαρμάκων και ουσιών ψυχαγωγικής χρήσης, κατά την πανδημία COVID-19

Η πανδημία της νόσου του κορωνοϊού 2019 (COVID-19) είχε ως αποτέλεσμα να αλλάξουμε τις καθημερινές μας δραστηριότητες, σε μια προσπάθεια να μείνουμε εμείς και κοινότητές μας ασφαλείς. Καθώς περνάμε περισσότερο χρόνο στο σπίτι, είναι σημαντικό να προσέχουμε, ώστε να είμαστε ασφαλείς μέσα. Για να μειώσουν τις εξόδους από το σπίτι, πολλοί άνθρωποι αγοράζουν φάρμακα ή ψυχαγωγικές ουσίες (όπως ναρκωτικά και αλκοόλ) σε μεγαλύτερες ποσότητες. Εάν φυλάτε φάρμακα ή ψυχαγωγικές ουσίες στο σπίτι, θα πρέπει να φυλάσσονται με ασφάλεια και μακριά από τα παιδιά. Είναι πολύ πιθανό τα παιδιά να βρίσκονται στο σπίτι κατά τη διάρκεια της πανδημίας και μπορεί κατά λάθος να πάρουν φάρμακα ή ψυχαγωγικές ουσίες που βρίσκονται στο σπίτι. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε ιατρικές επείγουσες καταστάσεις όπως η δηλητηρίαση από ουσίες ή ναρκωτικά. Παρακάτω θα βρείτε ορισμένες συμβουλές που έχουν στόχο να σας βοηθήσουν να φυλάτε τα φάρμακα και τις ψυχαγωγικές ουσίες με ασφάλεια.

Ασφαλής φύλαξη (αποθήκευση) φαρμάκων και άλλων ουσιών

- Κρατάτε τα φάρμακά σας οργανωμένα και βεβαιωθείτε ότι δεν έχουν λήξει. Κρατάτε τα φάρμακα στην αρχική τους συσκευασία και φροντίστε να ελέγχετε τις ετικέτες τους για την ημερομηνία λήξης και τις οδηγίες σωστής δοσολογίας, πριν τα πάρετε.
- Να ασφαρίζετε τα μπουκάλια και να βεβαιώνετε ότι έχουν κλείσει σωστά. Φυλάσσετε τα φάρμακα σε κάποιο ντουλάπι σε σημείο όπου να μην φτάνουν τα παιδιά.
- Οι ελεγχόμενες ουσίες, όπως τα οπιοειδή, οι βενζοδιαζεπίνες και τα υπνωτικά φάρμακα, μπορούν να είναι επιβλαβείς εάν καταποθούν κατά λάθος, ειδικά από παιδιά. Εάν είναι εφικτό, φυλάσσετε αυτά τα φάρμακα κλειδωμένα κάπου.
 - Χρησιμοποιήστε κάποιον χώρο που να έχει ενσωματωμένη κλειδαριά, όπως κάποιο συρτάρι γραφείου ή συρτάρι αρχειοθέτησης.
 - Εάν δεν υπάρχει ενσωματωμένη κλειδαριά, ασφαλίστε κάποιο υπάρχον συρτάρι ή ντουλάπι με μια κλειδαριά ή ένα λουκέτο.
 - Αγοράστε μέσω διαδικτύου μικρά κουτιά που να κλειδώνουν.
 - Χρησιμοποιήστε κλειδαριές ασφαλείας για παιδιά σε συρτάρι ή ντουλάπια, εάν υπάρχουν μικρά παιδιά στο σπίτι.
 - Εάν δεν μπορείτε να φυλάξετε κλειδωμένα τα φάρμακα, κρατήστε τα μακριά από εύκολα προσβάσιμους ή κοινόχρηστους χώρους, όπου θα μπορούσαν να βρεθούν εύκολα.
- Εάν παίρνετε οπιοειδή, όπως tramadol (τραμαδόλη), oxycodone (οξυκωδόνη), hydrocodone (υδροκωδόνη), methadone (μεθαδόνη), ηρωίνη ή fentanyl (φαιντανύλη), φροντίστε να έχετε διαθέσιμη ναλοξόνη (naloxone), για την περίπτωση κατά λάθος υπερβολικής δόσης. Η ναλοξόνη (naloxone) είναι ένα φάρμακο που παρεμποδίζει

προσωρινά τις επιδράσεις των οπιοειδών, δίνοντας τη δυνατότητα σε κάποιον που έλαβε υπερβολική δόση να αναπνεύσει και να αναζητήσει ιατρική βοήθεια, αν χρειάζεται. Η ναλοξόνη (naloxone) διατίθεται δωρεάν και χωρίς συνταγή, και χορηγείται εύκολα, υπό μορφή ρινικού σπρέι. Φροντίστε οι υπόλοιποι που διαμένουν στο σπίτι να γνωρίζουν πού βρίσκεται η ναλοξόνη και με ποιον τρόπο χρησιμοποιείται, για την περίπτωση κατά λάθος υπερβολικής δόσης.

- Εάν δεν γνωρίζετε πού μπορείτε να βρείτε ναλοξόνη ή πού μπορείτε να λάβετε εκπαίδευση για τη χρήση της ναλοξόνης, επισκεφτείτε τη σελίδα του NYC Well για τη ναλοξόνη, στη διεύθυνση nycwell.cityofnewyork.us/en/naloxone.
- Εάν χρησιμοποιείτε άλλες ουσίες όπως κοκαΐνη, κάνναβη,μανιτάρια ή κρυσταλλική μεθαμφεταμίνη (κρίσταλ μεθ, crystal meth), φροντίστε να τις φυλάτε κλειδωμένες, και μακριά από σημεία όπου μπορεί να τις δουν ή να τις φτάσουν παιδιά. Εάν χρησιμοποιείτε πρόσθετα υλικά για την κατανάλωση ουσιών (συμπεριλαμβανομένων των συρίγγων, των αναπτήρων, των πιπών και άλλου εξοπλισμού), φυλάξτε τα κι αυτά κλειδωμένα κάπου.
- Εάν χρησιμοποιείτε κάνναβη, έχετε υπόψη ότι τα προϊόντα βρώσιμης κάνναβης μπορεί κάποιος να τα περάσει κατά λάθος για κανονικά σνακ ή γλυκά. Η κάνναβη μπορεί να είναι επιβλαβής για τα παιδιά, σε περίπτωση κατά λάθος κατάποσης, και μπορεί να οδηγήσει σε νοσηλεία στο νοσοκομείο. Ακόμα και σχετικά μικρές ποσότητες προϊόντων βρώσιμης κάνναβης μπορεί να περιέχουν αρκετό από το χημικό THC που να είναι επιβλαβείς για τα παιδιά. Φροντίστε να κρατάτε τα προϊόντα αυτά σε ξεχωριστό σημείο και κλειδωμένα, ειδικά εάν υπάρχουν παιδιά στο σπίτι.
- Φυλάσσετε το αλκοόλ σε κλειδωμένο σημείο, μακριά από παιδιά. Εάν είναι δυνατό, φυλάσσετε το αλκοόλ σε ξεχωριστό μέρος από τα υπόλοιπα ποτά και τρόφιμα που καταναλώνονται από άλλους στο σπίτι.

Ασφαλής απόρριψη

- Εάν πρέπει να πετάξετε ουσίες που έχουν λήξει ή που δεν τις θέλετε πλέον, ελέγξτε πρώτα εάν υπάρχουν οδηγίες για την απόρριψή τους στην ετικέτα του φαρμάκου.
- Για να βρείτε κάποιον χώρο απόρριψης στην περιοχή σας, επισκεφτείτε τη σελίδα nyc.gov/dsny. Τηλεφωνήστε πρώτα για να βεβαιωθείτε ότι είναι ανοικτά και ότι δέχονται παραδόσεις.
- Εάν δεν μπορείτε να μεταβείτε σε κάποιον χώρο απόρριψης, αναμείξτε τις ουσίες που δεν θέλετε με κάποια ουσία που δεν τρώγεται, όπως χώμα, άμμο γάτας ή κόκκους καφέ. Ασφαλίστε το μίγμα σε σφραγισμένο περιέκτη και πετάξτε τον περιέκτη στα οικιακά απορρίμματα. Όταν απορρίπτετε μπουκάλια φαρμάκων, φροντίστε να αφαιρέσετε όλα τα προσωπικά σας στοιχεία που μπορεί να υπάρχουν επάνω στις ετικέτες από τη συνταγή.
- Εάν χρησιμοποιείτε σύριγγες για να πάρετε συνταγογραφημένα φάρμακα ή ναρκωτικά ψυχαγωγικής χρήσης, φροντίστε να απορρίπτετε τις χρησιμοποιημένες σύριγγες σε κάποιον ασφαλή περιέκτη ιατρικών αποβλήτων, εγκεκριμένο από τον FDA (π.χ. σε

δοχείο για αιχμηρά αντικείμενα). Κρατήστε τον περιέκτη μακριά από άλλους, μέχρι να είναι έτοιμος για απόρριψη. Εάν δεν διαθέτετε δοχείο για αιχμηρά αντικείμενα, χρησιμοποιήστε ένα κουτί από σκληρό πλαστικό, όπως κάποιο μπουκάλι απορρυπαντικού για ρούχα. Ασφαλίστε το καπάκι με ταινία και γράψτε "SHARPS" (αιχμηρά) με καθαρά γράμματα επάνω στο μπουκάλι και, κατόπιν, πετάξτε το στα κανονικά απορρίμματα (όχι στην ανακύκλωση). Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τον τρόπο ασφαλούς απόρριψης ενός περιέκτη αιχμηρών αντικειμένων, επισκεφτείτε [τον ιστότοπο για τα ιατρικά απόβλητα της Πολιτείας της ΝΥ](#).

Εάν χρειάζεστε υπηρεσίες σχετικά με τη χρήση ουσιών, το NYC Well είναι διαθέσιμο όλο το 24ωρο, κάθε μέρα, για να παρέχει υποστήριξη και παραπομπές, συμπεριλαμβανομένων των θεραπειών για τη χρήση ουσιών. Επισκεφτείτε τη διεύθυνση nyc.gov/nycwell ή καλέστε το 888-692-9355.

Το Τμήμα Υγείας της Πόλης της ΝΥ ενδέχεται να αλλάξει τις συστάσεις καθώς εξελίσσεται η κατάσταση.

5.7.20