

คำแนะนำในการเก็บรักษายาและสารเสพติดเพื่อความผ่อนคลายอย่างปลอดภัยในช่วงโควิด-19

การแพร่ระบาดของโรคโคโรนาไวรัส 2019 (โควิด-19)

ทำให้เราต้องเปลี่ยนกิจวัตรประจำวันของเราเพื่อปกป้องตัวเราและชุมชนของเราให้ปลอดภัย เมื่อเราใช้เวลาอยู่กับบ้านมากขึ้น เราต้องไม่ลืมที่จะรักษาความปลอดภัยภายในบ้านของเราด้วย เพื่อลดการออกนอกบ้าน

หลายคนเลือกที่จะซื้อยาหรือสารเสพติดเพื่อความผ่อนคลาย (เช่น ยาเสพติดและแอลกอฮอล์) ในจำนวนมากขึ้น

หากคุณเก็บยาหรือสารเสพติดเพื่อความผ่อนคลายไว้ที่บ้าน คุณควรเก็บไว้อย่างปลอดภัยและพ้นมือเด็ก ในช่วงที่มีโรคระบาดนี้ เด็ก ๆ อยู่บ้านกันมากขึ้น และมีโอกาสที่จะหยิบจับยาหรือสารเสพติดที่พบเจอในบ้าน โดยที่ไม่ได้ตั้งใจ

เหตุการณ์เช่นนี้อาจนำไปสู่เหตุฉุกเฉินทางการแพทย์ เช่น การได้รับพิษจากยา

คำแนะนำด้านล่างนี้จะช่วยคุณในการเก็บรักษายาและสารเสพติดเพื่อความผ่อนคลายอย่างปลอดภัย

การจัดเก็บยาและสารอื่น ๆ อย่างปลอดภัย

- เก็บรักษาของคุณอย่างเป็นระเบียบและตรวจดูให้แน่ใจว่ายายังไม่หมดอายุ
เก็บรักษาในบรรจุภัณฑ์เดิมของยาและตรวจดูฉลากให้ดีสำหรับวันหมดอายุและคำแนะนำเกี่ยวกับขนาดใช้ก่อนบริโภค
- ปิดฝาขวดและตรวจดูให้แน่ใจว่าได้ปิดอย่างดีแล้ว เก็บรักษาไว้ในตู้ที่พ้นมือเด็ก
- สารที่อยู่ในการควบคุม เช่น โอปิออยด์ เบนโซไดอะซีปีน
และยานอนหลับอาจเป็นอันตรายหากถูกกลืนเข้าไปโดยที่ไม่ได้ตั้งใจ โดยเฉพาะในเด็ก หากเป็นไปได้ โปรดล็อกเก็บสารเหล่านี้ไว้
 - ใช้พื้นที่ที่มีล็อกในตัว เช่น ลิ้นชักโต๊ะทำงาน หรือตู้เก็บเอกสาร
 - ปิดลิ้นชักหรือตู้ที่มีอยู่ด้วยแม่กุญแจหากไม่มีล็อกในตัว
 - ซื้อตู้ล็อกขนาดเล็กจากช่องทางออนไลน์
 - ใช้ล็อกกันเด็กสำหรับลิ้นชักหรือตู้หากมีเด็กเล็กอยู่ในบ้าน
 - หากคุณไม่สามารถเก็บรักษาต่าง ๆ ด้วยล็อกโปรดเก็บยาไว้นอกพื้นที่ที่เข้าถึงได้หรือพื้นที่ส่วนรวมที่สามารถพบเจอได้ง่าย
- หากคุณใช้ยาในกลุ่มโอปิออยด์ เช่น ทรามาดอล (tramadol) ออกซิโคโดน (oxycodone) ไฮโดรโคโดน (hydrocodone) เมทาโดน (methadone) เฮโรอีน (heroin) หรือเฟนทานิล (fentanyl) คุณควรมีนาล็อกโซน (naloxone) เก็บไว้เพื่อใช้ในกรณีที่เกิดการบริโภคยาเกินขนาดโดยที่ไม่ได้ตั้งใจ
นาล็อกโซนเป็นยาที่จะระงับผลของโอปิออยด์ชั่วคราว
ทำให้ผู้ที่บริโภคยาเกินขนาดสามารถหายใจและรับความช่วยเหลือทางการแพทย์ได้หากจำเป็น

นาล็อกโซนมีให้ฟรีโดยไม่ต้องมีใบสั่งแพทย์ และสามารถให้ยาได้ง่ายในรูปแบบของยาพ่นจมูก
แจ้งให้ผู้อื่นในครัวเรือนทราบว่ามีกรเก็บนาล็อกโซนไว้ที่ใดและวิธีใช้หากเกิดการบริโภคยาเกินขนาด โดยที่ไม่ได้ตั้ง
ใจ

- หากคุณไม่แน่ใจว่าจะรับนาล็อกโซนได้จากที่ใดหรือจะรับการฝึกอบรมเกี่ยวกับการใช้นาล็อกโซนได้จากที่ใด
คุณสามารถเข้าคู่มือหน้าล็อกโซนของ NYC Well ได้ที่ nycwell.cityofnewyork.us/en/naloxone
- หากคุณใช้สารเสพติดชนิดอื่น เช่น โคเคน กัญชา เห็ดเมา หรือยาไอซ์ โปรดล็อกเก็บสารเสพติดเหล่านี้ไว้
โดยให้อยู่นอกสายตาและพ้นมือเด็ก หากคุณใช้อุปกรณ์เสริมในการบริโภคสารเสพติด (รวมถึงหลอดฉีดยา ไฟแช็ก
ท่อ และอุปกรณ์อื่น ๆ) โปรดล็อกเก็บอุปกรณ์เหล่านี้ไว้เช่นกัน
- หากคุณใช้กัญชา โปรดตระหนักว่าผลิตภัณฑ์กัญชาที่รับประทานได้อาจถูกเข้าใจผิดว่าเป็นขนมขบเคี้ยวหรือลูกกวาด
กัญชาอาจเป็นอันตรายต่อเด็กหากเด็กรับประทานไปโดยที่ไม่ได้ตั้งใจและอาจเป็นเหตุให้ต้องนำส่งโรงพยาบาล
แม้แต่ผลิตภัณฑ์กัญชาสำหรับรับประทานเพียงน้อยนิดก็อาจมีสาร THC
ในปริมาณที่มากพอที่จะทำให้เด็กอันตรายต่อเด็กได้
โปรดตรวจสอบให้แน่ใจว่ามีการเก็บผลิตภัณฑ์เหล่านี้แยกออกมาและล็อกไว้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากมีเด็กอยู่ที่บ้าน
- เก็บแอลกอฮอล์ในพื้นที่ที่ล็อกไว้หรือพ้นมือเด็ก หากเป็นไปได้
โปรดเก็บแอลกอฮอล์แยกออกจากเครื่องดื่มและอาหารอื่น ๆ ที่ผู้อื่นในครัวเรือนบริโภค

การกำจัดขยะอย่างปลอดภัย

- หากคุณต้องการทิ้งสารเสพติดที่หมดอายุแล้วหรือที่ไม่ต้องการแล้ว
โปรดตรวจสอบให้แน่ใจว่ามีคำแนะนำการทิ้งระบุไว้บนฉลากยาหรือไม่
- หากต้องการค้นหาสถานที่กำจัดขยะในพื้นที่ของคุณ โปรดเข้าสู่ที่ nyc.gov/dsny
โทรติดต่อไปล่วงหน้าเพื่อให้แน่ใจว่าสถานที่ดังกล่าวเปิดทำการและรับการฝากทิ้ง
- หากคุณไม่สามารถเดินทางไปยังสถานที่กำจัดขยะได้ โปรดผสมสารที่ไม่ต้องการรวมกับสารที่ไม่สามารถบริโภคได้
เช่น ดิน ทรายแมว หรือกากกาแฟ ปิดส่วนผสมนี้ในภาชนะที่ปิดแน่นและทิ้งลงขยะของครัวเรือน
โปรดตรวจสอบให้แน่ใจว่าได้นำข้อมูลส่วนตัวทั้งหมดออกจากฉลากยาแล้วเมื่อทิ้งขยะ
- หากคุณใช้เข็มฉีดยาสำหรับยาตามใบสั่งแพทย์หรือยาเสพติดเพื่อความผ่อนคลาย
ตรวจสอบให้แน่ใจว่าคุณได้ทิ้งเข็มฉีดยาลงในภาชนะสำหรับขยะทางการแพทย์ที่ผ่านการรับรองจากองค์การอาหารและย
าแห่งสหรัฐอเมริกา (FDA) เช่น ภาชนะสำหรับของมีคม (sharps container)
เก็บภาชนะไว้ห่างไกลจากการเข้าถึงของผู้อื่นจนกว่าจะพร้อมทิ้ง หากคุณไม่มีภาชนะสำหรับของมีคม
โปรดใช้ภาชนะพลาสติกแข็ง เช่น ขวดน้ำยาซักผ้า ปิดฝาด้วยเทปกาวและเขียน “SHARPS”
ด้วยตัวอักษรที่ชัดเจนบนขวด จากนั้นโปรดใส่รวมกับขยะทั่วไปของคุณ (ไม่ใช่ขยะรีไซเคิล)
สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการทิ้งภาชนะสำหรับของมีคมอย่างปลอดภัย โปรดเข้าสู่ที่
[เว็บไซต์ขยะทางการแพทย์ของนครนิวยอร์ก](#)

หากคุณสนใจบริการเกี่ยวกับการใช้สารเสพติด NYC Well เปิดให้บริการทุกวันตลอด 24 ชั่วโมง
เพื่อให้ความช่วยเหลือและการส่งต่อคนไข้ ซึ่งรวมถึงด้านการบำบัดรักษาการใช้สารเสพติด โปรดเข้าดู nyc.gov/nycwell
หรือโทร 888-692-9355

กรมอนามัยแห่งนครนิวยอร์กอาจเปลี่ยนแปลงคำแนะนำตามการเปลี่ยนแปลงของสถานการณ์

5.7.20