

**БЕРЕГИТЕ
СЕБЯ
БУДЬТЕ
ОТВЕТСТВЕННЫ**



**Советы по безопасности для
людей, которые принимают
или вводят наркотики**

СОВЕТЫ ПО БОЛЕЕ БЕЗОПАСНОМУ ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

1



НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ
ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ ВВЕДЕНИЯ
НАРКОТИКОВ ПОВТОРНО И
НЕ ОБМЕНИВАЙТЕСЬ ИМИ С
ДРУГИМИ

2



ИСПОЛЬЗУЙТЕ
НОВЫЕ ШПРИЦЫ

3



ГОТОВЬТЕ
НАРКОТИКИ
АККУРАТНО

4



БЕРЕГИТЕ ВЕНЫ

5

~~Передозировка~~

НЕ ДОПУСКАЙТЕ
ПЕРЕДОЗИРОВКУ

6



СДАЙТЕ АНАЛИЗЫ И
ПРОЙДИТЕ ЛЕЧЕНИЕ
ВИЧ И **ГЕПАТИТА С**

7

~~Передозировка~~

СНИМИТЕ ЭФФЕКТ
ПЕРЕДОЗИРОВКИ

8



ОБРАТИТЕСЬ ЗА
ПОМОЩЬЮ



НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ ВВЕДЕНИЯ НАРКОТИКОВ ПОВТОРНО И НЕ ОБМЕНИВАЙТЕСЬ ИМИ С ДРУГИМИ

При совместном использовании инструментов для введения наркотиков высока вероятность передачи гепатита и ВИЧ. Вирус гепатита С может оставаться на инструментах несколько недель и привести к поражению печени, если его не лечить и не вылечить. ВИЧ излечить невозможно, а лечение включает ежедневный прием лекарств. Защитите себя.

+ Если вы курите или вдыхаете наркотики, не обменивайтесь с другими курительными трубками или трубочками для вдыхания.

При инъекциях всегда используйте новые инструменты:



Каждый раз используйте новый шприц, воду для промывки, емкость для приготовления, вату и жгут.



Если вам делает инъекцию другой человек, убедитесь, что он использует новый шприц.



Выливайте использованную воду для промывки и выбрасывайте старую вату.

Если вам придется повторно использовать шприц, поступайте следующим образом:

1



Наберите в шприц **холодную** воду и встряхните его. Выпустите воду. Не используйте эту воду повторно. **Повторите.**

2.



Наберите в шприц **отбеливатель** и встряхните его. Выпустите отбеливатель. **Повторите.**

3.



Наберите в шприц **новую** холодную воду и встряхните его. Выпустите воду. **Повторите.**



ИСПОЛЬЗУЙТЕ НОВЫЕ ШПРИЦЫ

Где достать новые шприцы:

Бесплатные шприцы и инструменты для инъекций можно получить анонимно по программе замены шприцев или купить во многих аптеках. Обратитесь к сотруднику аптеки.

Позвоните по номеру 311, чтобы узнать о программе замены шприцев.

Как избавляться от использованных шприцев:

1

Складывайте использованные шприцы и другие инструменты в **контейнеры для острых предметов**, предоставленные вам программой замены шприцев. Во избежание укола иглой не пытайтесь сломать кончик шприца либо надеть на него колпачок.

2.

Отнесите использованные шприцы в пункты замены и продажи шприцев или в медицинские учреждения.



Пока вы не получите контейнер для острых предметов, складывайте использованные шприцы в плотный пластиковый контейнер, например, в бутылку из-под жидкого хозяйственного мыла. Не забудьте обозначить ее как опасные отходы.





ГОТОВЬТЕ НАРКОТИКИ АККУРАТНО

- Мойте руки с мылом и водой или пользуйтесь антисептическим гелем.
- Кладите все инструменты на чистую поверхность.

При инъекциях:

- + Всегда используйте чистый и стерильный шприц.
- + Используйте чистую водопроводную воду или пробирки со стерильной водой (предоставленные в рамках программы замены шприцев).
- + Не используйте иглу, чтобы проделать отверстие в пробирке со стерильной водой. Это может затупить иглу. Тупая игла может повредить кожу и вены.
- + Воду в шприц набирайте из чистого контейнера.
- + Каждый раз используйте новую емкость для приготовления и не касайтесь ее внутренней поверхности.
- + Бросьте вату прямо в емкость и оставьте ее там. Не прикасайтесь к ней руками!
- + Если вы будете употреблять наркотики совместно с другими, разделите дозы с помощью одного шприца, а с помощью другого введите себе инъекцию.





БЕРЕГИТЕ ВЕНЫ, ПРИНИМАЯ ИНЪЕКЦИОННЫЕ НАРКОТИКИ

Правильное выполнение инъекции помогает избежать инфекций и повреждения вен. Поступайте следующим образом:

1.



Протрите кожу спиртом или антисептической салфеткой в одном направлении. Дайте коже высохнуть.

2.



Перед инъекцией найдите вену. Чтобы вены появились, перевяжите руку выше места инъекции.

3.



При инъекции игла должна быть направлена к сердцу.

4.



Не пытайтесь искать вены иглой. Если вы попали в вену, вы увидите в шприце кровь после того, как слегка оттянете поршень на себя. Если кровь не появилась, выньте иглу и попробуйте еще раз.

5.



Делайте инъекции в разные точки, чтобы не допускать сильного повреждения кожи и вен.



В руки и ноги инъекции делать безопаснее, чем в кисти, стопы, шею или паховую область.

НЕ ДОПУСКАЙТЕ ПЕРЕДОЗИРОВКУ

Героин, кокаин, запрещенные рецептурные лекарства и другие препараты могут содержать фентанил — опасный опиоид, который невозможно выявить по виду, вкусу или запаху.

Следуйте приведенным ниже советам по безопасности, чтобы не допускать передозировку:



Не принимайте наркотики в одиночестве.

В случае передозировки вам потребуется помощь.



Знайте свою норму.

Если вы давно не принимали наркотики, возможно, вам требуется меньшая доза. Сначала примите небольшое количество, чтобы определить силу действия наркотика и понять реакцию организма. Помните, что передозировка возможна как при вдыхании, так и при внутривенном введении наркотика.



Смешивание наркотиков повышает риск передозировки.

Большинство случаев передозировки происходит, когда героин или болеутоляющие средства смешивают с другими препаратами, такими как бензодиазепины, метадон, антидепрессанты или алкоголь.



Носите с собой набор на случай передозировки.

В набор входит налоксон, лекарственный препарат, который при своевременном применении снимает эффект передозировки героином, рецептурными болеутоляющими средствами и другими опиоидами (включая метадон).

Чтобы узнать, где можно бесплатно получить такой набор и научиться пользоваться налоксоном, позвоните по номеру 888-NYC-WELL (1-888-692-9355), отправьте сообщение со словом **WELL** на номер 65173 или посетите веб-сайт nyc.gov/health и выполните поиск по слову «overdose» («передозировка»).



СДАЙТЕ АНАЛИЗЫ И ПРОЙДИТЕ ЛЕЧЕНИЕ ВИЧ И ГЕПАТИТА С

Любой человек, который хоть раз в жизни употреблял наркотики внутривенно, должен сдать анализы на ВИЧ и гепатит С.



Если вы употребляете инъекционные наркотики, совместно используете инструменты или занимаетесь сексом без презерватива, **анализы на ВИЧ необходимо сдавать каждые шесть месяцев.**

Если у вас будет обнаружен ВИЧ, обратитесь за лечением.

Лекарственные препараты от ВИЧ могут поддержать ваше здоровье и существенно снизить риск передачи вируса другим людям.

- + Если вы считаете, что подверглись риску заражения ВИЧ, безотлагательно примите препарат ПКП — постконтактной профилактики — который может остановить действие ВИЧ, если начать прием в течение 36 часов, но не позднее 72 часов после контакта с возможным источником инфекции.
- + Если вы боитесь заразиться ВИЧ, узнайте у врача о препарате ПрЭП — предэкспозиционной (доконтактной) профилактики — который при ежедневном приеме помогает защититься от ВИЧ.

**ОТПРАВЬТЕ СООБЩЕНИЕ С ТЕКСТОМ
TESTNYS НА НОМЕР 877877, ЕСЛИ ВАМ
НУЖНО СДЕЛАТЬ АНАЛИЗЫ.
ПОЗВОНИТЕ ПО НОМЕРУ 311, ЧТОБЫ
УЗНАТЬ, ГДЕ МОЖНО ОБСЛЕДОВАТЬСЯ
НА ВИЧ, ПОЛУЧИТЬ ЛЕЧЕНИЕ И ПРОЙТИ
ПРОФИЛАКТИКУ.**



Если вы принимаете наркотики внутривенно или совместно используете инструменты, **анализы на гепатит С необходимо сдавать каждые шесть месяцев. Гепатит С можно вылечить.**

Существуют два анализа:

Если у вас ранее уже были обнаружены антитела к гепатиту С, вам необходимо сдать анализ на РНК гепатита С, который определит, есть ли у вас это заболевание в настоящий момент.

+ Если у вас будет обнаружен гепатит С, обратитесь за лечением и вылечите его.

Новые методы лечения требуют меньше времени и вызывают небольшое количество побочных эффектов. Большинство людей может вылечиться за два или три месяца, принимая только таблетки.

+ Вы можете заразиться повторно.

Если вы употребляете наркотики совместно с другими, используйте собственные новые инструменты для введения.

**ПОЗВОНИТЕ ПО НОМЕРУ 311,
ОТПРАВЬТЕ ПИСЬМО ПО АДРЕСУ
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОЧТЫ [HEP@HEALTH.
NYC.GOV](mailto:HEP@HEALTH.NYC.GOV) ИЛИ СООБЩЕНИЕ С ТЕКСТОМ
LIVER НА НОМЕР 877877, ЧТОБЫ УЗНАТЬ,
ГДЕ МОЖНО ОБСЛЕДОВАТЬСЯ НА
ГЕПАТИТ С, ПОЛУЧИТЬ ЛЕЧЕНИЕ
И ПРОЙТИ ПРОФИЛАКТИКУ.**



СНИМИТЕ ЭФФЕКТ ПЕРЕДОЗИРОВКИ

1. Внимательно следите за признаками передозировки.

- + Нечастое дыхание или его отсутствие
- + Посинение губ или кожи
- + Потеря сознания

2. Позвоните по номеру 911.

- + Если вы считаете, что у кого-то рядом с вами передозировка, позвоните по номеру 911. Законодательство предусматривает защиту для всех, у кого случается передозировка, и для тех, кто звонит по номеру 911 ради спасения жизни, даже если в деле фигурируют наркотики, за редкими исключениями. Например, иммунитет от ареста не действует, если был выдан ордер на арест, человек находится на испытательном сроке либо освобожден условно-досрочно. Для получения дополнительной информации о требованиях законодательства и исключениях зайдите на веб-сайт health.ny.gov и выполните поиск по словам «**Good Samaritan law**» («**Закон доброго самаритянина**»).

3. Если у вас есть налоксон, дайте его пострадавшему.

- + Впрысните налоксон в ноздрю.
- + Введите налоксон внутривенно в плечо или бедро
- + Если реакция будет отсутствовать в течение двух минут, введите вторую дозу.

4. Если человек не дышит, сделайте искусственное дыхание или проведите сердечно-легочную реанимацию, если умеете.

- ↓ Отклоните голову человека назад
- ↓ Зажмите ему нос
- ↓ Быстро сделайте два выдоха в рот
- ↓ Продолжайте делать по **одному** выдоху каждые **пять** секунд, пока человек не начнет дышать самостоятельно

5. Уложите человека на бок, чтобы он не задохнулся.





ОБРАТИТЕСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ

Чтобы прекратить или снизить употребление наркотиков:

- + **Узнайте в программе замены шприцев** о возможностях. Некоторые программы замены шприцев предлагают лечение, а большинство сможет направить вас к специалистам.
- + **Поговорите со своим поставщиком медицинских услуг** о лечении или направлении. Бупренорфин (бупрен) и метадон — лекарственные препараты, которые могут помочь контролировать опиоидную зависимость.
- + За информацией, поддержкой и направлением на услуги позвоните по номеру **1-888-NYC-Well** (1-888-692-9355), отправьте сообщение с текстом **WELL** на номер **65173** или посетите веб-сайт **nyc.gov/nycwell**.

При возникновении депрессии или повышенной тревожности обращайтесь за помощью.

- + Депрессия и повышенная тревожность могут усложнить борьбу с применением наркотиков и контроль других заболеваний, включая ВИЧ или гепатит.
- + **Пройдите лечение.** Существует множество вариантов. Обратитесь к своему поставщику медицинских услуг или зайдите на веб-сайт **nyc.gov/nycwell**, чтобы получить помощь.

Получайте регулярное медицинское обслуживание.

- + Обращение к поставщику медицинских услуг может помочь вам сохранить здоровье.
- + Если у вас нет медицинской страховки, вы можете иметь право на получение бесплатной или недорогой страховки. Даже если у вас нет такого права, вы всё равно можете получать качественные медицинские услуги вне зависимости от своего иммиграционного статуса или платежеспособности.
- + Для получения помощи в поиске поставщика медицинских услуг позвоните по номеру **311** или посетите веб-сайт **nyc.gov/health** и выполните поиск по словам «**How to find a doctor**» («Как найти врача»).

**Если вы принимаете наркотики,
берегите себя и ответственно
относитесь к своей безопасности.**

Для получения помощи в отказе от наркотиков
и доступа к другим ресурсам **позвоните по номеру**
1-888-NYC-Well (1-888-692-9355), отправьте сообщение
с текстом **WELL** на номер **65173** или посетите веб-сайт
nyc.gov/nycwell.

