



Tolerans pou dwòg ak risk pou ovèdoz

Tolerans pou Dwòg

Tolerans se fason kò ou adapte l ak konsomasyon regilye yon dwòg tank tan ap pase. Ofiyamezi ou ap devlope tolerans pou yon dwòg, an jeneral ou ap bezwen pran plis pou ou santi efè ou vle a. Si ou pa gen okenn tolerans oswa ou gen yon vyepti tolerans pou yon dwòg, menm lè ou pran yon tikal ladan l, sa kapab ogmante risk pou w fè ovèdoz.

Tolerans ou bese si:

- Ou sispann konsome oswa pran yon poz sou zafè konsome dwòg.
- Ou redui kantite dwòg ou konsome, menm si se pou yon ti bout tan sèlman.
- Ou chanje kalite dwòg ou konsome.
- Ou chanje fason ou pran dwòg yo.
- Ou konsome dwòg ki pa fò menm jan ak sa ou abitye konsome yo, menm si se pou yon ti bout tan sèlman.

Chanjman ki fèt nan kantite dwòg ilegal la kapab afekte tolerans lan, tankou:

- Lè gen rate dwòg oswa ou pa jwenn li souvan
- Lè gen chanjman enprevizib nan kalite, pwòpte ak konsantrasyon dwòg yo

Gen lòt faktè, tankou maladi, estrès, nouvo anviwònman oswa anviwònman diferan, ak chanjman ki fèt nan fason moun jwenn ak konsome dwòg ki kapab afekte tolerans pou dwòg la. Moun yo fenk lage nan prizon, oswa detansyon oswa yo bay egzayat nan lopital oswa nan yon pwogram tretman pou moun ki konsome dwòg yo gen plis risk pou yo fè ovèdoz paske yo gendwa pa te jwenn dwòg oswa medikaman pou twoub konsomasyon opyoyid (opioid use disorder, OUD) nan anviwònman sa yo.

Pwoteje Tèt Ou Kont Ovèdoz

Ou genyen plis risk pou w fè ovèdoz si tolerans ou diminye. Panse ak fason konsomasyon dwòg ou ka te chanje dènyeman ak fason li ka afekte tolerans ou. Poze tèt ou kesyon:

- Èske mwen konsome dwòg mwens souvan?
- Èske mwen pran dòz ki pi piti?
- Èske gen dèfw mwen te sispann oswa mwen te pran yon poz sou zafè konsome dwòg?
- Èske kalite dwòg mwen konsome yo te chanje?
- Èske mwen te chanje dwòg mwen konsome yo?
- Èske mwen te chanje fason mwen pran dwòg mwen konsome yo?

- Si mwen ap viv evènman ki bay estrès, tankou pèt travay, lanmò yon pwòch, oswa enstabilite nan zafè lojman, èske gen risk pou mwen ogmante kantite dwòg mwen konsome?

Si ou te reponn wi pou nenpòt nan kesyon sa yo, tolerans ou gendwa afekte. Toujou pran mezi pou ou pwoteje tèt ou kont ovèdoz, espesyalman si tolerans ou pi ba:

- Planifye davans. Kreye yon plan sekirite pou ovèdoz avèk yon moun ki konnen ou pral konsome dwòg. Pou w jwenn plis enfòmasyon, ale sou on.nyc.gov/od-safety-plan.
- Evite pran dwòg lè ou poukont ou. Pran dwòg avèk lòt moun epi fè woulman. Si ou pran dwòg lè ou poukont ou, rele liy asistans Never Use Alone (Pa Janm Pran Poukont Ou) nan 877-696-1966 anvan ou pran l yon fason pou yon moun kapab kontwole ou nan telefòn nan.
- Achte oswa konsome dwòg nan men moun ou konnen ak fè konfyans epi poze kesyon sou kalite dwòg la lè sa posib.
- Pale ak lòt moun ki pran dwòg pou w konnen eksperyans yo fè ak ki resous ki ka disponib pou ou.
- Teste dwòg ou yo pou verifye yo pa gen fentanil, ki se yon opyoyid fò ki ka ogmante risk ou pou fè ovèdoz, avèk riban reyaktif pou teste fentanil. Pou w jwenn plis enfòmasyon epi jwenn riban reyaktif pou teste fentanil ak yon pwogram sèvis sereng (syringe service program, SSP) ki toupre ou, ale sou on.nyc.gov/46KC0Yg.
- Pran ti kantite pou ale dousman.
- Se pou toujou genyen naloxone, ki se yon medikaman san danje ki kapab kwape yon ovèdoz opyoyid, toupre a.
- Evite melanje dwòg yo, tankou alkòl. Si sa posib, konsome yon sèl dwòg alafwa.

Resous yo

- SSP yo bay moun ki pran dwòg yo sèvis pou diminye dega yo ak materyèl esteril pou dwòg. Pou w jwenn plis enfòmasyon, ale sou nyc.gov/alcoholanddrugs.
- Pou w jwenn naloxone toupre ou, rele **311** oswa ale sou nyc.gov/naloxone.
- Selon rechèch klinik ki fèt, yo wè gen de (2) medikaman pou OUD, ki se buprenorphine ak methadone, ki diminye risk pou moun fè ovèdoz. Si ou vle pran medikaman pou ede ou jere konsomasyon opyoyid ou, pale ak yon pwofesyonèl swen sante oswa yon pwofesyonèl pou diminye dega. Pou w jwenn yon pwofesyonèl swen sante oswa pwofesyonèl pou diminye dega, ale nan zouti pou lokalize tretman Biwo Sipò ak Sèvis Adiksyon Eta New York (New York State Office of Addiction Supports and Services) la nan findaddictiontreatment.ny.gov.
- Rele 988 pou w jwenn konsèy gratis, an sekre lè gen kriz, sipò nan zafè sante mantal ak konsomasyon sibstans, epi referans pou laswenyay. Rele oswa voye mesaj tèks nan 988 oswa tchat nan lyen sa a nyc.gov/988. Konseye yo disponib 24 sou 24, 7 jou sou 7 nan telefòn. Yo pale plis pase 200 lang.