

דראג טאלעראנץ און סכנה פון אָווערדאָוז

דראג טאלעראנץ

"טאלעראנץ" – אדער די מעגליכקייט צו פארנעמען דראגס – איז וויאזוי אייער קערפער געוואוינט זיך איין צו די רעגלמעסיגע באנוץ פון א דראג מיט די צייט. אזוי ווי איר אנטוויקלט טאלעראנץ פאר א דראג, וועט איר געווענטליך דארפן נוצן מער פון עס צו פילן די זעלבע ווירקונג וואס איר ווילט פילן. אויב איר האט ווייניג אדער בכלל נישט קיין טאלעראנץ צו א דראג, דאן קען נוצן אפילו א קליינע מאס פארגרעסערן אייער סכנה פון אן אָווערדאָוז.

אייער טאלעראנץ גייט אראפ אויב איר:

- הערט אויף נוצן דראגס אדער נוצט נישט פאר א שטיק צייט.
- רעדוצירט די מאס פון דראגס וואס איר נוצט, אפילו אויב עס איז נאר פאר א קורצע צייט.
- טוישט די סארט דראגס וואס איר נוצט.
- טוישט וויאזוי איר נעמט דראגס.
- נוצט דראגס וואס זענען נישט די זעלבע שטארק ווי איר זענט צוגעוואוינט, אפילו אויב עס איז נאר פאר א קורצע צייט.

טאלעראנץ קען אפעקטירט ווערן דורך ענדערונגען אין די אומלעגאלע דראג מארקעט, ווי צום ביישפיל:

- א מאנגל אין צוטריט צו דראגס אדער צוטריט וואס האלט זיך אין איין טוישן
- ענדערונגען אין די קוואליטעט, ריינקייט און שטארקייט פון די דראג וואס זענען נישט באקאנט פון פאראויס

דראג טאלעראנץ קען אפעקטירט ווערן דורך אנדערע זאכן, ווי פון קראנקהייט, שווערע מצבים, א נייע אדער אנדערע סביבה און ענדערונגען צו די וועג וויאזוי מענטשן באקומען און נוצן דראגס. מענטשן וואס זענען לעצטנס באפרייט געווארן פון דזשעיל, טורמע און פון זיין איינגעשפארט און אזעלכע וואס זענען לעצטנס באפרייט פון שפיטאל אדער פון א דראג באהאנדלונג פראגראם זענען אין א העכערע סכנה פון אָווערדאָוז ווייל זיי האבן מעגליך נישט געהאט צוטריט צו דראגס אדער מעדיצינען פאר אפיויד באנוץ קראנקהייט (opioid use disorder, OUD) אין די פלעצער.

זיך באשיצן פון אן אָווערדאָוז

איר זענט אין א גרעסערע סכנה פון אן אָווערדאָוז אויב אייער טאלעראנץ איז אראפגעגאנגען. טראכט איבער וויאזוי אייער דראג באנוץ האט זיך מעגליך געטוישט לעצטנס און וויאזוי דאס אפעקטירט אייער טאלעראנץ. פרעגט זיך אליין:

- האב איך לעצטנס גענוצט דראגס ווייניגער אפט?
- האב איך לעצטנס גענומען קלענערע דאזעס?
- זענען געווען מאלן ווען איך האב אויפגעהערט נוצן דראגס אדער ווען איך האב נישט גענוצט פאר א שטיק צייט?
- האט די קוואליטעט פון די דראגס וואס איך נוצ זיך געטוישט?
- האב איך געטוישט וועלכע דראגס איך נוצ?

- האב איך געטוישט וויאזוי איך נעם די דראגס וואס איך נוצן?
- אויב איך גיי אריבער שווערע מצבים, ווי צום ביישפיל פארלירן א דזשאב, פארלירן א באלעבטער אדער נישט האבן א זיכערע דאך איבערן קאפ — בין איך מער ווארשיינליך צו פארמערן די מאס דראגס וואס איך נוצן?

אויב אייער ענטפער צו סיי וועלכע פון די אויבנדערמאנטע פראגן איז "יא", דאן איז אייער טאלעראנץ מעגליך אפגעקטירט. נעמט אייביג אונטער שריט זיך צו באשיצן פון אן אָווערדאָז, באזונדערס אויב אייער טאלעראנץ איז נידעריגער:

- פלאנירט אויף פאראויס. מאכט אן אָווערדאָז זיכערהייט פלאן צוזאמען מיט איינעם וואס ווייסט וואס איר גייט נוצן. צו לערנען מער, באזוכט on.nyc.gov/od-safety-plan.
- האלט זיך צוריק פון נוצן אליין. נוצט דראגס צוזאמען מיט אנדערע מענטשן און טיילט זיך איין אין רייעס צו זיין וואכזאם. אויב איר נוצט יא אליין, רופט אן די נוצט קיינמאל נישט אליין (Never Use Alone) האטליין אויף 877-696-1966 בעפארן נון כדי איינער זאל קענען אויפפאסן אויף אייך איבער די טעלעפאן.
- קויפט אדער נוצט דראגס פון מענטשן וועם איר קענט און פארטרויט און פרעגט איבער די קוואליטעט פון די דראג ווען מעגליך.
- רעדט צו אנדערע מענטשן וואס נוצן דראגס צו לערנען איבער זייערע ערפארונגען און וועלכע הילפס-מיטלען זענען מעגליך דא צו באקומען פאר אייך.
- טעסט אייערע דראגס פאר פענטאניל – א מאכטפולע אפיויד וואס קען פארגרעסערן די סכנה פון אן אָווערדאָז – נוצנדיג פענטאניל טעסט סטריפס. צו לערנען מער און צו טרעפן פענטאניל טעסט סטריפס און א סירינדזש סערוויס פראגראם (syringe service program, SSP) נעבן אייך, באזוכט on.nyc.gov/46KC0Yg.
- גייט שטייטליך מיטן נעמען קליינע מאסן.
- האט שטענדיג מיט זיך נעילאקסאָן — א זיכערע מעדיצין וואס קען אפשטעלן און ארומדרייען די אנטוויקלונג פון אן אפיויד אָווערדאָז.
- האלט זיך צוריק פון אויסמישן דראגס, אריינרעכענענדיג אלקאהאל. אויב מעגליך, נוצט נאר איין דראג אויף אמאל.

הילפס-מיטלען

- SSP'ס שטעלן צו שאדן פארמינערונג סערוויסעס און סטערילע דראג געצייג פאר מענטשן וואס נוצן דראגס. פאר מער אינפארמאציע, באזוכט nyc.gov/alcoholanddrugs.
- צו טרעפן נעילאקסאָן נעבן אייך, רופט **311** אדער באזוכט nyc.gov/naloxone.
- צוויי מעדיצינען פאר buprenorphine און methadone, זענען קליניש אויפגעוויזן געווארן צו פארקלענערן די סכנה פון אן אָווערדאָז. אויב איר זענט אינטערעסירט צו נעמען מעדיצין צו העלפן קאנטראלירן אייער אפיויד באנוץ, רעדט צו א דאקטאר אדער צו א שאדן פארמינערונג פראפעסיאנאל. צו טרעפן א פראפעסיאנאל, באזוכט די ניו יארק סטעיט אפיס פון אדיקשען שטיצע און סערוויסעס'ס (New York State Office of Addiction Supports and Services) וועבזייטל צו טרעפן באהאנדלונג אויף findaddictiontreatment.ny.gov.
- פארבינדט זיך מיט 988 פאר אומזיסטע, געהיימע קריזיס קאונסעלינג, גייסטישע געזונטהייט און דראג באנוץ שטיצע, און צו געשיקט ווערן פאר ווייטערע קעיר. רופט אדער טעקסט 988 אדער שיקט א מעסעדזש אויף nyc.gov/988 קאונסעלארס זענען אוועילעבעל 24/7 אויפן טעלעפאן אין מער פון 200 שפראכן.