

- ווייכע גלידער אנצינדונג און אנדערע שאדן (אויב איינגעשפריצט)

שפעטער געפארן רעכענען אריין:

- פיזישע אפהענגיקייט (דארפן האלטן אין איין נעמען מעט צו שפירן אירע אפעקטן)
- אגרעסיע, אנגעצויגנקייט, צומישעניש, איינרעדענישן, דעפרעסיע, דמיונות, שוועריגקייט צו שלאפן, גיסטע פראבלעמען, פאראנויע און אנדערע גייסטישע געזונטהייט פראבלעמען
- פסיכאסיס (אפילו נאכ'ן אויפהערן נעמען מעט)
- טרינקען אסאך אלקאהאל און סטרעס הייבן די געפארן פאר פסיכאסיס פאר מענטשן וועלכע האבן שוין אמאל געליטן פון מעט-פארבינדענע פסיכאסיס.
- קאגניטיווע פראבלעמען, אזויווי נישט געדענקען זאכן אדער דויערן צייט צו רעאגירן
- ציין פארפוילונג און גאם קראנקהייט ("מעט מויל")



וויאזוי קען איך פארמינערן מיין געפארן פון שאדן?

- גייט צוביסלעך דורך נעמען ווייניג אויפאמאל, ספעציעל ווען איר נעמט פון א נייע סופליי.
- נעמט נישט ווען איר זענט אליין אדער אין אומזיכערע אדער אומבאקאנטע געגנטער. איידער איר נעמט, זאלט איר בעטן איינעם וועמען איר געטרויעט זיך צו אומקוקן אויף אייך כסדר, אדער רופט די Never Use Alone האטליין אויף 877-696-1996 אדער SafeSpot איבערדאזע פארמיידונג האטליין אויף 800-972-0590.

מעטאמפעטאמין (Methamphetamine) (אויך אנגערופן מעט, קריסטאל, אייז אדער ספיד) איז א מאכטפולע סטימולענט. עס קומט געווענליך אין א פארעם פון ווייסע קריסטאלן וועלכע זעען אויס ווי גלאז אדער א ווייסע שטויב. מעט קען ווערן אראפגעשלינגען, געשנארכט, אריינגעאטעמט, גערויכערט אדער איינגעשפריצט.

וואס זענען די אפעקטן דערפון?

געוואנדן אין וויאזוי עס ווערט גענומען, קענען די אפעקטן פון מעט אנהויבן ווירקן ביז געציילטע מינוטן און אנהאלטן פאר זעקס ביז 12 שעה. נאכווייען (אפטמאל אנגערופן א "קראך") קען אנהאלטן נאך לענגער.

באלדיגע אפעקטן נעמען אריין שטערקערע וואכזאמקייט, זעלבסט-זיכערקייט, ענערגיע און טרייבונג פאר געשלעכטליכע באציאונגען; קלענערע אפעטיט; און, אויב גערויכערט אדער איינגעשפריצט, זאפארטיגע, גאר שטארקע פרייליכע געפילן.



וואס זענען די געזונטהייט געפארן?

געפארן פון מעט ווענדן זיך אין וויפיל, ווי אפט און וויאזוי עס ווערט גענומען.

באלדיגע געפארן רעכענען אריין:

- איבער-עמפינג ("מעט איבערדאזע"), וואס קען פירן צו שנעלע אדער אומגעווענליכע הארץ-קלאפן, איבערהייצונג, הויכע בלוט דרוק, פסיכאסיס, סיזשור און סטראוק
- די געפארן פון איבער-עמפינג איז העכער ווען עס איז הייס אינדרויסן (ווען די טעפעראטור איז 75 דעגריס פארענהייט אדער העכער).



מעטאמפעטאמין: פארמינערט אייער געפארן פון שאדן



אויב מעגליך, דרייט זייער קאפ אדער קערפער צו די זייט אין פאל וואס זיי ברעכן. **לייגט גארנישט אריין** אין זייער מויל און פרובירט זיי נישט אראפצוהאלטן.

מענטשן וועלכע נעמען מעט קענען אויך נעמען אנדערע דראגס, אזויווי אפיאוידס.



איר זאלט אלעמאל האבן נאלאקסאון מיט זיך -- א מעדיצין וואס קען צוריקדרייען אן אפיאויד איבערדאזע -- אין פאל וואס איר באגעגנט זיך מיט איינער וואס ליידט מעגליך פון אן אפיאויד איבערדאזע.

איז דא סיי וועלכע באהאנדלונג פאר דער וואס נעמט מעט?

עס זענען נישט דא יעצט קיין שום באשטעטיגטע מעדיצינען צו באהאנדלען מעט באנוץ. אבער, אויפפירונג טעראפיע קען זיין א ווירקזאמע מיטל פאר באהאנדלונג צו העלפן אנהאלטן א טויש פאר אייביג און פאר ערהוילונג. צו טרעפן א סובסטאנץ באנוץ קראנקהייט באהאנדלונג פראגראם, באזוכט bit.ly/oasas-treatment-provider.

פארבינדט זיך מיט 988 פאר אומזיסטע, געהיימע קריזיס קאונסעלינג, גייסטישע געזונטהייט און סובסטאנץ אביוז הילף, און רעפערעלס פאר באהאנדלונג. רופט אדער טעקסט 988 אדער טשעט אויף nyc.gov/988. טעקסט און טשעט סערוויסעס זענען אוועילעבל אין ענגליש און ספאניש, און קאונסלערס זענען אוועילעבל אויפ'ן טעלעפאן 24/7 אין איבער 200 שפראכן.

- נעמט נישט מעט צוזאמען מיט אנדערע דראגס, אריינגערעכנט אלקאהאל.
- אויב איר נעמט דעם איינשפריץ, זאלט איר אלעמאל נוצן א נייע, ריינע סירינדזש און נאדל צו פארמינערן די געפאר פון אנצינדונג און פון פארשפרייטן בלוט-אריבערגעפירטע קראנקהייטן אזויווי HIV און העפאטיטיס C.
- אויב איר שנארכט עס, זאלן איר גענצליך צומאלן די מעט נוצנדיג ריינע געצייג און נעמט רייעס מיט די נאז-לעכער צו פארמינערן שאדן פאר די נאז.
- נעמט אייער מעט צו איינע פון די ניו יארק סיטי העלט דעפארטמענט'ס דראג-איבערקוק לאקאלן עס צו אונטערזוכן פאר שעדליכע באשטאנדטיילן אדער אנדערע דראגס וואס איר פלאנט נישט צו נעמען. פאר מער אינפארמאציע, באזוכט nyc.gov/alcoholanddrugs אדער שיקט אן אימעיל צו drugchecking@health.nyc.gov.



וואס זאל איר טון אויב איר זע איינער איבער-עמפ'ן?

- אויב איר טראכט אז איינער איבער-עמפ'ט:
- בלייבט רואיג, רוקט זיי צו א קילע, שטילע פלאץ, און רופט גלייך מעדיצינישע הילף.
 - רופט **911** אויב זיי האבן סיזשורס, רעאגירן נישט אדער צייגן צייכענעס פון א הארץ אטאקע אדער סטראוק. האלט לייכטערהייט די אונטן פון זייער קאפ צו פארמיידן שאדן.



פאר מער אינפארמאציע, באזוכט nyc.gov/alcoholanddrugs אדער סקענ'ט די QR קאוד.