

# حياتك مهمة

## ما هي الخطوات التي يمكنك اتخاذها لتقليل خطر الجرعة الزائدة؟

اسأل نفسك الأسئلة التالية، ثم ضع خطة أمان لتقليل خطر التعرض لجرعة زائدة مميتة.

### إذا تعرضت لجرعة زائدة، فهل سيكون هناك من يساعدني؟

- هل يوجد أشخاص حولي وهل يمكننا أن نتناوب في تعاطي المخدرات؟
- هل هناك شخص يمكنه الاطمئنان عليّ؟
- هل يمكنني الاتصال برقم الخط الساخن "Never Use Alone" (لا تتعاطى أبدًا بمفردك)، على الرقم 877-696-1996؟<sup>1</sup>

من؟

### إذا تعرضت لجرعة زائدة، فهل سيتمكن أحد من العثور عليّ؟

- هل يعرف أحد مكاني؟
- إذا كنت داخل غرفة، فهل بابها مفتوح؟
- إذا كنت بالخارج، فهل يمكن لأحد أن يراني ويصل إليّ؟
- هل يوجد النالوكسون مرئيًا في مكان قريب؟<sup>2</sup>

أين؟

## ما هو خطر الجرعة الزائدة؟

### كيف تغير الطريقة التي أستخدم بها المخدرات من خطر الجرعة الزائدة؟

- هل يمكنني الاستعانة بخدمات فحص المخدرات أو شرائط اختبار الفنتانيل؟<sup>3</sup>
- كيف أتناول مخدراتي؟
- هل يمكنني تعاطي كميات أقل أو التمهّل؟
- هل يمكنني استخدام نوع واحد فقط من المخدر في كل مرة وتجنب خلط المخدرات؟

كيف؟

### ما هي المخدرات أو الأدوية أو الإجراءات الروتينية التي تغير خطر تناول جرعة زائدة؟

- ما المخدر أو المخدرات التي أستخدمها؟
- هل تغيرت قدرتي على التحمل؟
- هل أتناول أي أدوية لعلاج اضطراب تعاطي المواد الأفيونية، مثل الميثادون أو البوبرينورفين؟<sup>4</sup>

ماذا؟

## يمكن أن تساعد خطتك الخاصة بالسلامة الفردية في الوقاية من الجرعة الزائدة.

<sup>1</sup> الخط الساخن "Never Use Alone" (لا تتعاطى أبدًا بمفردك) هو خط مجاني ومتوفر في جميع أنحاء البلاد. المتطوعون متواجدون 24 ساعة في اليوم، سبعة أيام في الأسبوع، للبقاء على اتصال معك عبر الهاتف والتأكد من استجابتك. وفي حالة تناول جرعة زائدة، سيقومون بتنبيه الخدمات الطبية. لا تتم مشاركة معلوماتك أبدًا مع أي شخص آخر غير الخدمات الطبية.

<sup>2</sup> النالوكسون هو دواء آمن وفعال يمكن أن يعكس آثار جرعة زائدة من مادة أفيونية المفعول. اتصل بالرقم 311 أو تفضّل بزيارة [nyc.gov/naloxone](https://nyc.gov/naloxone) للحصول على النالوكسون.

<sup>3</sup> شرائط اختبار الفنتانيل هي أداة سهلة الاستخدام يمكنها إخبارك ما إذا كانت مخدراتك تحتوي على الفنتانيل. يؤدي الفنتانيل إلى زيادة خطر الجرعة الزائدة. لمعرفة المزيد من المعلومات عن الفنتانيل، تفضّل بزيارة [nyc.gov/health/fentanyl](https://nyc.gov/health/fentanyl).

<sup>4</sup> الميثادون والبوبرينورفين من الأدوية المستخدمة لعلاج اضطراب تعاطي المواد الأفيونية وقد يغيران من قدرة تحملك للمخدرات. وقد يساعد كلا الدواءين في تجنب الجرعة الزائدة. لمعرفة المزيد من المعلومات عن الأدوية المستخدمة لعلاج اضطراب تعاطي المواد الأفيونية، تفضّل بزيارة [nyc.gov/health/addictiontreatment](https://nyc.gov/health/addictiontreatment).

للحصول على الدعم والموارد المتعلقة بتعاطي المخدرات على مدار اليوم طوال أيام الأسبوع، اتصل على 988: اتصل أو أرسل رسالة نصية إلى الرقم 988 أو قم بالردشة عبر هذا الرابط [nyc.gov/988](https://nyc.gov/988). المستشارون موجودون على مدار اليوم طوال أيام الأسبوع من خلال مكالمات هاتفية بأكثر من 200 لغة.

**NYC**  
Health