

حياتك مهمة

ما هي الخطوات التي يمكنك اتخاذها لتقليل خطر الجرعة الزائدة؟

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

ما هو خطر الجرعة الزائدة؟

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؟⁴

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

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

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

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

²النالوكسون هو دواء آمن وفعال يمكن أن يعكس آثار جرعة زائدة من مادة أفيونية المفعول. اتصل بالرقم **311** أو تفضل بزيارة nyc.gov/naloxone.

³شرائط 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، تفضل بزيارة nyc.gov/health/fentanyl.

⁴الميثادون والبوبرينورفين من الأدوية المستخدمة لعلاج اضطراب تعاطي المواد الأفيونية وقد يغيران من قدرة تحملك للمخدرات. وقد يساعد كلا الدواعين في تحبب الجرعة الزائدة. لمعرفة المزيد من المعلومات عن الأدوية المستخدمة لعلاج اضطراب تعاطي المواد الأفيونية، تفضل بزيارة 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 بالدردشة عبر هذا الرابط nyc.gov/988. المستشارون موجودون على مدار اليوم طوال أيام الأسبوع من خلال مكالمات هاتفية بأكثر من 200 لغة.

