

# 당신의 생명은 중요합니다

## 과다복용의 위험을 줄이기 위해 어떤 조치를 취할 수 있습니까?

자신에게 다음의 질문을 묻고 치명적인 과다복용의 위험을 줄일 안전 계획을 세우십시오.

### 내가 과다복용을 겪게 되면 도와줄 수 있는 사람이 있는가?

- 내 주변에 사람이 있으며 차례대로 마약을 복용할 수 있는가?
- 내 신변을 확인해 줄 사람이 있는가?
- 내가 “Never Use Alone”(마약을 혼자 사용하지 마세요) 상담 전화 (877-696-1996)에 전화할 수 있는가?<sup>1</sup>

### 내가 과다복용을 겪게 되면 누군가가 나를 찾을 수 있는가?

- 누군가 내가 어디 있는지 아는가?
- 실내에 있다면 내가 있는 방문이 잠겨 있는가?
- 야외라면 사람들이 날 보고 접근할 수 있는가?
- 근처에 날록손이 눈에 띄게 있는가?<sup>2</sup>

### 나의 마약 사용법이 과다복용 위험에 어떤 영향을 미치는가?

- 마약 확인 서비스 또는 펜타닐 검사지를 사용할 수 있는가?<sup>3</sup>
- 내가 마약을 어떻게 투약하고 있는가?
- 마약 투여량 또는 빈도를 줄일 수 있는가?
- 마약을 혼합시키지 않고 하나 씩 사용할 수 있는가?

### 어떤 마약, 약물 또는 일과가 과다복용 위험에 영향을 미치는가?

- 내가 어떤 마약을 사용하는가?
- 내 약물 내성이 어떻게 바꼈는가?
- 내가 메타돈 또는 부프레노르핀처럼 오피오이드 사용 장애 약을 복용하고 있는가?<sup>4</sup>

## 귀하의 개인 안전 계획은 과다복용 예방에 도움이 될 수 있습니다.

<sup>1</sup>“Never Use Alone” 상담 전화는 수신자 부담 전화이며 전국에서 사용 가능합니다. 자원봉사자들이 하루에 24시간, 연중무휴로 귀하께서 의식을 잃지 않도록 전화 통화를 유지합니다. 과다 복용 시 자원봉사자들은 의료 서비스를 호출합니다. 귀하의 정보는 의료 서비스 외에는 절대 공유되지 않습니다.

<sup>2</sup>날록손은 오피오이드 과다복용 반응을 경감시키는 안전하고 효과적인 의약품입니다. 날록손을 구하기 위해 **311**에 전화하시거나 [nyc.gov/naloxone](http://nyc.gov/naloxone)을 방문하십시오.

<sup>3</sup>펜타닐 검사지는 마약에 펜타닐이 함유되었는지 확인하는 간편한 도구입니다. 펜타닐은 과다복용의 위험을 증가시킵니다. 펜타닐에 대한 자세한 내용은 [nyc.gov/health/fentanyl](http://nyc.gov/health/fentanyl)을 방문하십시오.

<sup>4</sup>메타돈과 부프레노르핀은 오피오이드 사용 장애 약으로 마약 내성에 변화를 초래할 수 있습니다. 이 두 약 모두 과다복용을 예방할 수 있습니다. 오피오이드 사용 장애를 위한 의약품에 대한 자세한 정보는 [nyc.gov/health/addictiontreatment](http://nyc.gov/health/addictiontreatment)를 방문하십시오.

마약 사용과 관련된 지원 및 자원이 필요한 경우 988번으로 연락하십시오.  
988번으로 전화하거나 [nyc.gov/988](http://nyc.gov/988)에서 채팅 서비스를 이용하십시오.  
200개 이상의 언어로 상담이 24시간 연중무휴로 제공됩니다.