

Konsèy Sekirite Pou Moun Ki Pran Estimilan

Estimilan yo se dwòg
tankou kokayin, krak,
metanfetamin ak
anfetamin. Yo akselere
sistèm nè ak sistèm
kadyovaskilè kò w epi yo
fè ou gen pwoblèm ki ka
fè ou santi w malalèz oswa
ki ka menm lakoz lanmò
ou. Si ou ap pran estimilan,
genyen mwayen pou w
pwoteje tèt ou.

Konsomasyon depase a se yon move reyaksyon fas ak itilizasyon estimilan yo. Menm si konsomasyon depase a pa menm ak ovèdoz la, li kapab lakoz lanmò tou.

Men kèk siy ak sentòm konsomasyon depase:

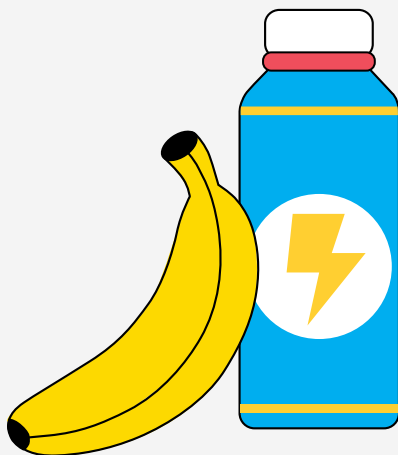
Fizik	Mantal
• Manje dan san rete • Pa gen somèy • Gwo tèt fè mal • Kè k ap bat vit oswa tansyon wo • Doulè nan pwatrin oswa souf kout • Anvi vomi oswa vomisman • Gwo lafyèv • Swe anpil, souvan avèk frison • Tranbleman • Misk ki rèd oswa paralizi • Latranblad oswa kriz • Estwòk • Kriz kadyak	• Ogmantasyon sansiblite sans yo • Ajitasyon, touman oswa iritasyon • Ogmantasyon mefyans • Ogmantasyon agresivite • Gwo kè sote oswa panik • Gwo ajitasyon • Gwo laperèz • Rèv je klè



2

Men kèk konsèy pou evite konsomasyon depase a:

- Bwè dlo pou w ka rete idrate.
- Bwè yon bwason espòtif oswa manje yon fig mi pou w ka plen kò w ak elektwolit.
- Asire ou dòmi byen epi manje manje ki fòtifyan anvan w pran estimilan yo epi apre w fin pran yo.
- Jwenn yon pwofesyonèl swen sante ou fè konfyans epi di l ki estimilan w ap pran. Mande pwofesyonèl swen sante w la egzamine kè ou. Si ou gen tansyon wo, batman kè ki pa nòmal oswa lòt maladi kè, sa kapab ogmante risk pou w fè kriz kadyak, sitou si w ap itilize estimilan.
- Pou w jwenn yon pwofesyonèl swen sante, konpoze **311** oswa rele nan 844-692-4692.



Men sa pou fè si yon moun konsome estimilan yo depase:

- Chèche èd yon doktè, sitou si moun nan gen doule nan pwatrin.
- Si moun nan bay aparans yon moun ki cho twòp (pa egzanp, si li ap swe anpil, po li wouj oswa li cho lè w manyen li), ede li jwenn yon kote ki kalm epi trankil pou li lonje kò l.
- Si moun nan ap fè yon kriz, retire bagay ki ka blese l yo bò kote l epi mete yo byen lwen.

Espidbòl:

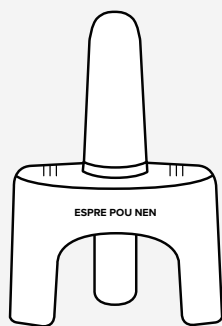
- Espidbòl la se lè yo melanje ewoyin avèk kokayin oswa metanfetamin.
- Espidbòl la ogmante risk pou li fè ovèdoz nan opyoyid.
 - Koulè yon espidbòl fè yon moun genyen nan tèt li kapab kache efè chak dwòg, sa ki ka fè moun nan vle pran plis pase kantite li te prevwa pran an.
 - Epitou, espidbòl la fè presyon sou kò a pou l jere toude dwòg yo an menm tan.
- Gen kèk moun ki panse lè yo pran yon opyoyid, tankou ewoyin, avèk yon estimilan, sa ap ekilibre efè chak dwòg. Se pa vre. Opyoyid ak estimilan yo pa fè okenn ekilib youn ak lòt epi yo kapab ogmante risk pou yo fè ovèdoz.

Men risk ki genyen lè yon moun fè ovèdoz nan opyoyid pandan l ap pran estimilan:

- Ovèdoz nan opyoyid la fèt lè yon moun pran ase opyoyid ki pou ralanti respirasyon li epi lakoz kè li rete.
 - Kèk egzanp opyoyid se ewoyin, fentanil ak medikaman doulè (tankou OxyContin, Percocet ak Vicodin).
- Yo jwenn fentanil, ki se yon ewoyin ki 50 fwa pi fò pase ewoyin, nan kokayin, krak, metanfetamin ak grenn moun achte nan lari ak sou entènèt.
 - Sa vle di moun ki pran estimilan yo ka gen risk pou yo fè yon ovèdoz nan opyoyid menm si yo pa prevwa pran opyoyid.

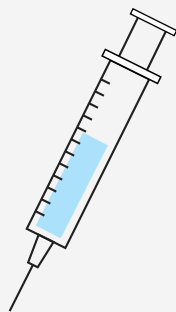
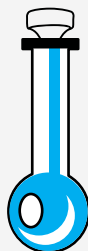
Men kèk konsèy pou evite fè ovèdoz:

- Teste dwòg ou yo. Riban reyaktif pou teste fentanil kapab di w si dwòg ou prevwa pran yo genyen fentanil ladan yo.
- Evite melanje dwòg yo. Lè w pran plizyè dwòg ansanm, tankou alkòl ak kèk medikaman preskripsyon, sa ka ogmante risk ou genyen pou w fè ovèdoz oswa pou yo fè lòt efè negatif sou sante ou. Si ou ap pran plizyè dwòg, ale dousman epi pran yon ti kantite.
- Se pou toujou gen naloxone avèk ou. Naloxone se yon medikaman ki san danje epi ki efikas. Li kapab chanje efè yon ovèdoz ewoyin oswa lòt opyoyid, tankou fentanil, ka lakoz. Evite pran dwòg poukont ou oswa fè yon moun voye je sou ou regilyèman.
- Pou w konnen kote ou kapab jwenn riban reyaktif pou teste fentanil ak naloxone, gade Resous yo nan Paj 8 la.



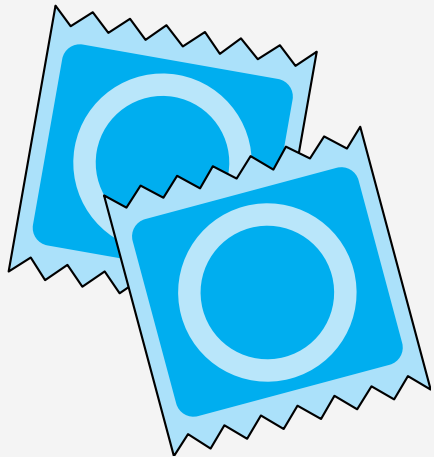
Pi bon materyèl pou pran estimilan:

- Pwogram sèvis sereng (syringe service programs, SSP) bay moun ki pran dwòg yo pi bon materyèl pou konsome dwòg ak lòt sèvis pou diminye dega yo. Nan materyèl sa yo genyen kit ki pèmèt yo fimen, rale ak pike dwòg nan kò yo san pwoblèm.
- Kit pou fimen san pwoblèm sa yo souvan gen ladan yo bwa pip ki fèt an vè, bèk an kawotchou, twil an kuiv, glòs pou po bouch ak ti sèvyèt mouye ki gen dezenfektan.
 - Lè w itilize pwòp bwa pip an vè pa ou, sa diminye risk ou genyen pou w trape oswa transmèt epati C a.
 - Lè w itilize bèk an kawotchou ak lè w kenbe po bouch ou idrate avèk glòs, sa pèmèt ou evite brili ak blesi nan po bouch.
 - Lè w itilize twil an kuiv, sa diminye risk pou gen pwoblèm nan poumon nan redui kantite debri ou aspire.
- Kit pou rale san pwoblèm yo souvan gen ladan yo chalimo jetab, kat an plastik, razwa an plastik ak gwo kiyè an plastik.
 - Lè w itilize pwòp chalimo jetab ak gwo kiyè pa ou, sa diminye risk ou genyen pou w trape oswa transmèt epati C a.
- Kit pou pike san pwoblèm yo souvan gen ladan yo sereng esteril, dlo pou rense, recho, koton ak yon gawo.
 - Lè w itilize sereng esteril ak pwòp dlo rense, recho, koton ak gawo pa ou, sa diminye risk ou genyen pou w trape oswa bay lòt moun VIH ak epati C.
- Pou w jwenn plis enfòmasyon sou SSP yo, al gade Resous yo nan Paj 8 la.



Men fason pou fè aktivite seksyèl ki pwoteje pandan w ap pran estimilan:

- Anvan ou fè bagay pandan w ap pran estimilan, pran prekosyon epi fè yon moun ou fè konfyans konnen kote w ap ye.
- Konnen limit ou nan zafè sèks epi di patnè ou yo sa anvan w pran dwòg pou w fè bagay. Konsomasyon estimilan ak lòt dwòg yo kapab afekte kapasite w pou bay konsantman ou.
- Siveye estimilan ou ap pran yo, kantite ou ap pran ak lè ou te pran yo.
- Kapòt pèmèt ou evite enfeksyon moun pran nan fè bagay ak gwosès. Sèvi ak librifyan ki gen anpil dlo oswa ki abaz silikòn lè w ap fè bagay nan twou dèyè, nan vajan oswa nan devan. Si ou ap fè krèy, pa bliye chanje kapòt lè w ap chanje patnè.
- Pwofilaksi avan kontak (pre-exposure prophylaxis, PrEP) se yon grenn ou pran chak jou ki san danje epi ki efikas. Li kapab diminye risk ou genyen pou w trape enfeksyon VIH la.
- Moun k ap viv avèk VIH ki gen yon chaj viral ki endetektab yo pa kapab transmèt viris la nan fè bagay. Yo rele sa "endetektab egal entransmisib", oswa "E=E".



Resous yo:

- Pou w jwenn konsèy gratis, an sekre lè gen kriz, sipò nan zafè sante mantal ak konsomasyon sibstans, epi referans pou laswenyay, rele oswa voye mesaj tèks nan 988 oswa tchat nan lyen sa a nyc.gov/988. Konseye yo disponib 24 sou 24, 7 jou sou 7. Yo pale plis pase 200 lang.
- Ale sou nyc.gov/alandrugs pou w jwenn plis enfòmasyon sou sèvis pou moun ki konsome dwòg yo, ki gen ladan yo riban reyaktif pou teste fentanil, naloxone ak SSP yo, nan Vil New York (New York City, NYC).
- Ale sou nyc.gov/health epi chèche "hepatitis C" (epatit C) pou w ka jwenn yon pwofesyonèl swen sante ki kapab fè tès epatit C a bon mache oswa gratis.
- Pwofilaksi apre kontak la (post-exposure prophylaxis, PEP) se yon medikaman ijans pou moun ki pa gen VIH yo men ki gendwa te an kontak ak viris la. Si ou panse ou te an kontak ak viris VIH la, rele liy asistans NYC PEP la 24 sou 24, 7 jou sou 7 nan 844-373-7692. Epitou, ou kapab ale sou nyc.gov/health epi chèche "HIV PEP" pou w jwenn klinik ki pi pre w la.
- Sèvis PrEP ak sèvis PEP yo disponib pou nenpòt moun ki gen 12 lane e plis nan youn nan Klinik Sante Seksyèl ki nan Depatman Sante ak Ijyèn Mantal Vil New York yo, kèlkeswa sitiyasyon imigrasyon li.
- Si ou pa alèz pou w pale sou seksyalite ou oswa konsomasyon dwòg ou avèk pwofesyonèl swen sante w la, rele **311** oswa ale sou nyc.gov/health/map pou w jwenn pwofesyonèl swen sante ki konnen kominote LGBTQ a.

