

**안전 수칙**

**각성제  
사용자용**

각성제는 코카인,  
크랙, 메스암페타민,  
암페타민입니다. 이는 신체의  
신경계 및 심혈관계의  
속도를 높여 불편함부터 생명  
위협까지 다양한 반응을  
일으킬 수 있습니다.  
각성제를 사용하는 경우 안전  
유지에 도움이 되는 방법이  
있습니다.

과증폭은 각성제 사용의 부정적인 반응입니다. 과다복용과는 다르지만 과증폭 또한 생명을 위협합니다.

### 과증폭의 징후 및 증상:

신체적	정신적
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 심한 이갈기</li> <li>• 불면증</li> <li>• 심각한 두통</li> <li>• 빠른 심박 또는 고혈압</li> <li>• 흉통 또는 호흡 곤란</li> <li>• 구역질 또는 구토</li> <li>• 고체온</li> <li>• 종종 오한을 동반한 심한 땀</li> <li>• 떨림</li> <li>• 근육 경직 또는 마비 감각</li> <li>• 경련 또는 발작</li> <li>• 뇌졸중</li> <li>• 심장마비</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 향상된 감각적 인지도</li> <li>• 동요, 불안 또는 과민성</li> <li>• 의심 증가</li> <li>• 폭력성 증가</li> <li>• 극심한 불안 또는 공황</li> <li>• 극심한 동요</li> <li>• 극심한 편집증</li> <li>• 환각</li> </ul>



# 2

## 과증폭 예방 수칙:

- 물을 마셔 탈수를 예방하십시오.
- 스포츠 음료를 마시거나 바나나를 먹어 전해질을 보충하십시오.
- 각성제 사용 전후 충분한 수면을 취하고 영양가가 높은 음식을 잡수십시오.
- 신뢰하는 의료 서비스 제공자를 찾아 각성제 사용에 대해 솔직하게 말씀하십시오. 의료 서비스 제공자에게 심장 검사를 요청하십시오. 고혈압, 불규칙한 심박 또는 기타 심장 질환이 있는 경우 심장마비 위험이 증가하며 각성제를 사용하는 경우 특히 그렇습니다.
  - 의료 서비스 제공자를 찾는 데 도움은 **311** 또는 844-692-4692로 전화하십시오.



## 각성제 과증폭 시 조치:

- 특히나 환자가 흥통을 겪는 경우 의료 처치를 받습니다.
- 환자가 과열된 것처럼 보이는 경우(예: 땀을 많이 흘리거나 피부가 붉어지거나 만지면 뜨거운 경우), 누울 수 있는 평안하고 조용한 장소를 찾도록 도와주세요.
- 환자가 발작을 겪는 경우 상해를 입힐 수 있는 물건을 멀리 치우주세요.

# 4

## 스피드볼:

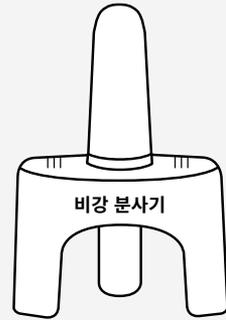
- 스피드볼은 헤로인과 코카인 또는 메스를 섞은 것입니다.
- 스피드볼은 오피오이드 과다복용의 위험을 증가시킵니다.
  - 스피드볼의 몽롱함으로 각 마약의 효과를 인지하지 못할 수 있으며 그러므로 계획한 것보다 더 많이 마약을 사용하게 될 수 있습니다.
  - 또한 신체가 마약 2가지를 한꺼번에 처리해야 하므로 스피드볼은 신체에 부담을 가합니다.
- 일부 사람들은 헤로인과 같은 오피오이드를 각성제랑 같이 사용하므로 각 마약의 효과가 서로 상쇄된다고 믿습니다. 이는 사실이 아닙니다. 오피오이드와 각성제는 서로 효과를 상쇄시키지 않으며 과다복용의 위험을 증가시킵니다.

## 각성제 사용시 오피오이드 과다복용 위험:

- 오피오이드 과다복용은 복용자가 호흡을 늦추고 심정지를 일으킬 정도로 오피오이드를 복용할 시 일어납니다.
  - 오피오이드의 예는 헤로인, 펜타닐, 진통제(옥시콘틴, 퍼코셋, 바이코딘)를 포함합니다.
- 헤로인보다 최대 50배 더 강력한 펜타닐은 길거리 및 온라인에서 구매된 코카인, 크랙, 메스 및 알약에서 발견되었습니다.
  - 이는 오피오이드 복용을 계획하지 않았어도 각성제 사용자로서 오피오이드 과다복용 위험이 존재함을 뜻합니다.

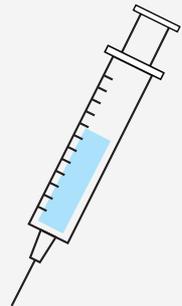
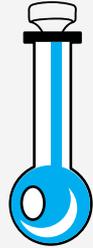
## 과다복용 예방 수칙:

- 마약 검사하기. 펜타닐 검사지는 마약에 펜타닐이 포함되어 있는지 알려줍니다.
- 약물 혼합 피하기. 알코올 및 일부 처방약을 포함하여 다른 마약을 같이 사용하는 것은 과다복용 및 기타 부정적 건강 영향의 위험을 증가시킬 수 있습니다. 한 가지 이상의 마약 사용 시, 소량으로 시작하여 차차 사용하십시오.
- 날록손 휴대하기. 날록손은 헤로인 또는 펜타닐을 포함하여 기타 오피오이드로 인한 과다복용 반응을 경감시키는 안전하고 효과적인 의약품입니다.  
혼자서 마약을 사용하는 것을 피하거나 자신의 신변을 누군가 정기적으로 확인하도록 하십시오.
- 펜타닐 검사지 및 날록손을 어디서 구하는지에 대해서는 8쪽의 자원을 참조하십시오.



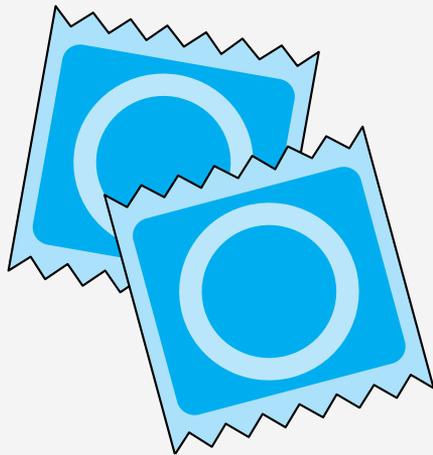
## 각성제 사용 시 더 안전한 도구:

- 주사기 서비스 프로그램(syringe service programs, SSP)은 더 안전한 흡연, 비강 흡입, 주사를 위한 키트를 포함하여 마약을 사용하는 사람들에게 더 안전한 마약 사용 및 기타 피해 감소 서비스를 제공합니다.
- 더 안전한 흡연 키트에는 유리대, 고무 마우스피스, 황동 스크린, 립밤 및 소독 물티슈가 포함되는 경우가 많습니다.
  - 자신의 유리대를 사용하면 C형 간염 감염 또는 전염의 위험이 줄어듭니다.
  - 고무 마우스피스 사용 및 립밤으로 입술 수분을 유지하는 것은 화상 및 상처를 예방합니다.
  - 황동 스크린은 흡입되는 잔여물을 감소시키므로 폐 문제의 위험을 줄입니다.
- 더 안전한 비강 흡입 키트에는 일회용 빨대, 플라스틱 카드, 플라스틱 면도날 및 플라스틱 손가락이 포함되는 경우가 많습니다.
  - 일회용 빨대 및 손가락을 사용하므로 C형 간염 감염 및 전염 위험을 줄입니다.
- 더 안전한 주사 키트는 멸균 주사기, 헹굼물, 조리 기구, 면, 끈이 포함되는 경우가 많습니다.
  - HIV 및 C형 간염 감염 또는 전염 위험을 줄이기 위해 멸균 주사기 및 자신만의 헹굼물, 조리 기구, 면, 끈을 사용하십시오.
- SSP에 대한 자세한 정보는 8쪽의 자원을 참조하십시오.



## 각성제 사용 도중 더 안전한 성관계를 맺는 방법:

- 각성제 사용 도중 성관계를 맺기 전 혹시 모르니 신뢰하는 사람에게 어디 있을 건지 말씀하십시오.
- 자신의 성관계 경계를 인지하고 마약 사용 및 성관계 전 파트너에게 이를 말씀하십시오.  
각성제 또는 기타 마약 사용은 동의 능력에 영향을 미칠 수 있습니다.
- 어느 각성제를, 얼마큼 언제 사용하였는지 유의하십시오.
- 콘돔은 성매개감염과 임신 예방을 돕습니다. 항문, 질 또는 전방 성교 시 물 또는 실리콘 기반의 윤활제를 충분히 사용하십시오. 단체 성관계를 갖는 경우 파트너를 바꿀 시 콘돔을 꼭 바꾸십시오.
- 노출 전 예방법(pre-exposure prophylaxis, PrEP)은 HIV 감염의 위험을 현저히 낮출 수 있는 안전하고 효과적인 일간 복용 알약입니다.
- 검출될 수 없는 바이러스 양을 유지하는 HIV 감염자는 성관계를 통해 바이러스를 전염시킬 수 없습니다. 이를 "검출 불가능은 전염 불가능" 또는 "U=U"라고 합니다.



## 자원:

- 무료 비밀유지 위기 상담, 정신 건강, 약물 사용 지원, 처치 의뢰는 988에 전화 또는 문자하시거나 [nyc.gov/988](https://www.nyc.gov/988)에서 채팅을 사용하십시오. 200개 이상의 언어로 상담이 24시간 연중무휴로 제공됩니다.
- [nyc.gov/alcoholanddrugs](https://www.nyc.gov/alcoholanddrugs)를 방문하여 뉴욕시(NYC)의 펜타닐 검사지, 날록손, SSP 마약 사용 서비스를 포함한 마약 사용 서비스에 대해 자세히 알아보십시오.
- [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health)를 방문하여 "hepatitis C"(C형 간염)을 검색하여 의료 서비스 제공자를 찾으십시오.
- 노출 후 예방법(post-exposure prophylaxis, PEP)은 HIV가 없으며 바이러스에 노출되었을 가능성이 있는 이들을 위한 비상 약품입니다. HIV에 노출되었다고 생각되는 경우 24시간 연중무휴 NYC PEP 전화에 844-373-7692로 전화하십시오. 또한 [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health)를 방문하여 HIV PEP을 검색하여 근처 클리닉을 찾으십시오.
- 무료 또는 저비용 HIV 검사, PrEP, PEP 서비스는 12세 이상인 모든 사람들에게 이민 신분과 무관하게 NYC 보건 및 정신위생부 성 건강 클리닉에서 제공됩니다.
- 귀하의 성적 취향이나 마약 사용에 대해 의료 서비스 제공자와 얘기하는 것이 불편한 경우 311에 전화하거나 [nyc.gov/health/map](https://www.nyc.gov/health/map)을 방문하여 LGBTQ 지식에 능한 제공자를 찾으십시오.



