

זיכערהייט  
טיפס פאר

מענטשן וואס נוצן  
סטימיו־לענטס

סטימיוֹלענטס זענען  
דראגס ווי קאָוקעין,  
קרעק, מעטאמפעטאמין  
און אמפעטאמינס. זיי  
פארשנעלערן די אקטיוויטעט  
פון די קערפער'ס נערוון און  
אדערן סיסטעמען און קענען  
פאראורזאכן רעאקציעס וואס  
הויבן זיך אן פון אומבאקוועם  
ביז א לעבנס סכנה. אויב איר  
נוצט סטימיוֹלענטס, זענען  
דא וועגן צו העלפן זיך האלטן  
זיכערער.

אָווערעמפינג איז א נעגאטיווע רעאקאציע נאכן נוצן סטימיולענטס. כאטש עס איז אנדערש פון אן אָווערדאָז, קען אָווערעמפינג אויך שטעלן א סכנה צו די לעבן.

### סימנים און סימפטאמען פון אָווערעמפינג רעכענען אריין:

פיזיש	גייסטיש
<ul style="list-style-type: none"> <li>שטארק קראצן די ציין</li> <li>שלאפלאזיגקייט</li> <li>שווערע קאפוויי</li> <li>שנעלע הארץ קלאפ אדער הויכע בלוט דרוק</li> <li>ווייטאג אין די ברוסטקאסטן אדער א קורצע אטעם</li> <li>איבל אדער ברעכן</li> <li>הויכע קערפער היץ</li> <li>שווערע שווייס, אפט מיטן פילן קאלט</li> <li>ציטערן</li> <li>שטייפע מוסקלען אדער פילן פאראליזירט</li> <li>זיך ווארפן אדער האבן א סיזשער</li> <li>סטראוק</li> <li>הארץ אטאקע</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>שטארק אויפגעוועקטע חושים</li> <li>נערוועזיגקייט, אומרואיגקייט אדער ווערן גרינג אויפגערעגט</li> <li>מער פארדעכטיגן אנדערע</li> <li>זיין מער אגרעסיוו</li> <li>עקסטרעמע ענקזייעטי אדער פאניק</li> <li>עקסטרעמע אומרואיגקייט</li> <li>עקסטרעמע פאראנויע</li> <li>זעהן פאנטאזירטע זאכן</li> </ul>



## טיפס צו פארמיידן אָווערעמפינג:

- האלט זיך פון אויסגעטרוקנט ווערן דורכן טרונקען וואסער.
- פילט זיך צוריק אן מיט עלעקטראָלייטס דורכן טרונקען א ספארטס געטראנק אדער עסן א באנאנע.
- פרובירט צו נעמען א גוטע שלאף און עסט נארהאפטיגע עסנווארג בעפארן און נאכן נוצן סטימיולענטס.
- טרעפט א דאקטאר וועם איר פארטרויט און זייט אפן מיט זיי איבער אייער באנוץ מיט סטימיולענטס. בעט אייער דאקטאר צו אונטערזוכן אייער הארץ. האבן הויכע בלוט דרוק, א נישט-אייניגע הארץ קלאפ אדער אנדערע הארץ קראנקהייטן קענען פארגרעסערן אייער סכנה פון א הארץ אטאקע, באזונדערס אויב איר נוצט סטימיולענטס.
- פאר הילף מיטן טרעפן א דאקטאר, רופט **311** אדער 844-692-4692.



## וואס צו טוהן אויב איינער גייט אריבער אָווערעמפינג נאכן נוצן סטימיולענטס:

- ווענדט זיך פאר מעדיצינישע הילף, באזונדערס אויב דער מענטש האט ווייטאגן אין די ברוסטקאסטן.
- אויב עס קוקט אויס ווי דער מענטש ווערט איבערגעהיצט (צום ביישפיל, אויב זיי שוויצן אסאך אדער זייער הויט איז רויט אדער פילט הייס), העלפט זיי טרעפן א רואיגע און שטילע פלאץ זיך אראפצולייגן.
- אויב דער מענטש האט א סיזשער, רוקט אוועק פון זיי חפצים וואס קענען זיי פארוואונדן.

## ספידבאַל:

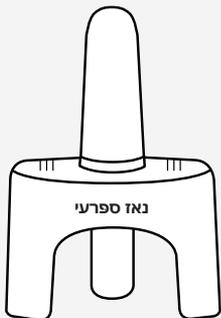
- א 'ספידבאַל' איז א געמיש פון העראָואין מיט קאָוקעין אדער מעטאמפעטאמין.
- א ספידבאַל פארגרעסערט די סכנה פון אן אפיויד אָווערדאָוז.
  - די ווירקונגען (די 'היי') פון א ספידבאַל קען פארמאסקירן די ווירקונגען פון יעדע אריינגעמישטע דראג באזונדער, און דאס קען מאכן מענטשן ווילן נוצן מער פון וויפיל זיי האבן פלאנירט פון פארדעם.
  - א ספידבאַל שטרענגט אויך אן די קערפער ווייל עס דארף פראצעסירן ביידע דראגס אין דעם זעלבן צייט.
- טייל מענטשן גלויבן אז נוצן אן אפיויד ווי העראָואין צוזאמען מיט א סטימולענט וועט באלאנסירן די ווירקונגען פון יעדע דראג. דאס איז נישט אמת. אפיוידס און סטימולענטס באלאנסירן נישט איינע די אנדערע, און זיי קענען פארגרעסערן די סכנה פון אָווערדאָוז.

## די סכנה פון אפיויד אָווערדאָז ביים נוצן סטימיולענטס:

- אן אפיויד אָווערדאָז געשעהט ווען א מענטש נעמט גענוג אפיוידס צו פארשטייטערן זייער אטעמען און מאכן זייער הארץ אויפהערן קלאפן.
  - טייל ביישפילן פון אפיוידס רעכענען אריין העראָואין, פענטאניל און ווייטאג מעדיצינען (ווי OxyContin, Percocet און Vicodin).
- פענטאניל, אן אפיויד וואס איז ביז 50 מאל שטערקער פון העראָואין, איז שוין געטראפן געווארן אריינגעמישט אין קאָוקעין, קרעק, מעטאמפעטאמין און פילן וואס זענען געקויפט געווארן אויפן גאס און אויף די אינטערנעט.
- דאס מיינט אז מענטשן וואס נוצן סטימיולענטס קענען זיין אין סכנה פון אן אפיויד אָווערדאָז אפילו אויב זיי פלאנירן בכלל נישט צו נעמען אפיוידס.

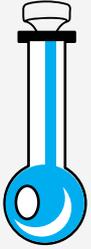
## טיפס צו פארמיידן אן אָווערדאָז:

- טעסט אייערע דראגס. פענטאניל טעסט סטריפס קענען אייך זאגן אויב די דראגס וואס איר פלאנירט צו נוצן אנטהאלטן פענטאניל.
- האלט זיך צוריק פון אויסמישן דראגס. נוצן דראגס צוזאמען, אריינרעכענענדיג אלקאהאל און טייל פרעסקריפטען מעדיצינען, קען פארגרעסערן אייער סכנה פון אן אָווערדאָז אדער אנדערע נעגאטיווע געזונטהייט ווירקונגען. אויב איר נוצט מער פון איין דראג, גייט שטייטליך דורכן נעמען קליינע מאסן.
- טראגט נעילאָקסאָן מיט זיך. נעילאָקסאָן איז א זיכערע און ווירקזאמע מעדיצין וואס קען אפשטעלן און ארומדרייען די אנטוויקלונג פון אן אָווערדאָז וואס ווערט פאראורזאכט דורך העראָואין אדער אנדערע אפיוידס, אריינרעכענענדיג פענטאניל. האלט זיך צוריק פון נוצן דראגס אליין אדער האט איינער וואס זאל זיך רעגלמעסיג אומקוקן אויף אייך.
- צו אויסגעפונען וואו איר קענט באקומען פענטאניל טעסט סטריפס און נעילאָקסאָן, זעהט די הילפס-מיטלען און מאטעריאלן טייל אויף בלאט 8.



## זיכערערע געצייג צו נוצן סטימיולענטס:

• סירינדזש סערוויס פראגראמען (syringe service program, SSP)



- שטעלן צו זיכערערע דראג באנוץ געצייג און אנדערע שאדן פארמינערונג סערוויסעס פאר מענטשן וואס נוצן דראגס, אריינרעכענענדיג קיטס צו רויכערן, אריינציהען מיט די נאז און זיך איינשפריצן אויף א זיכערערע אופן.
- זיכערערע רויכערער קיטס רעכענן אפט אריין גלאזערנע פֿיפקעס, גומי צו באשיצן די ליפן, פֿילטערס (אדער סקרינס) פון ברעס, ליפן שמירעכץ און דיסאינפעקטענט ווייפס.

• נוצן אייער אייגענע גלאזערנע פֿיפקע פארקלענערט די סכנה פון באקומען אדער אריבערפירן העפאטיטיס C.

• ארויפלייגן א גומי אויף די שפיץ פון די פֿיפקע און האלטן אייערע ליפן פֿייכט מיט די ליפן שמירעכץ העלפט אייך פארמיידן בריען און שניטן.

• נוצן פֿילטערס פון ברעס פארקלענערט די סכנה פון לונגען פראבלעמען דורכן רעדוצירן די מאס פון שטויב וואס ווערט אריינגעאטעמט.

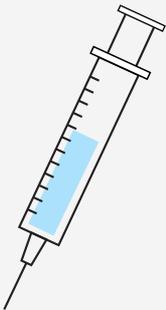


• קיטס צו זיכערער אריינציהען פון די נאז רעכענען אפט אריין דיספאזעבעל שטרויען, פלאסטיק קארטלעך, פלאסטיק מעסערלעך און פלאסטיק לעפלעך.

• נוצן אייערע אייגענע דיספאזעבעל שטרויען און לעפלעך פארקלענערן די סכנה פון באקומען אדער אריבערפירן העפאטיטיס C.

• זיכערערע איינשפריצן קיטס רעכענען אפט אריין סטערילע סירינדזשעס, אפשווענקונג וואסער, קאכערס, וואטע און א באנד (טורניקעט).

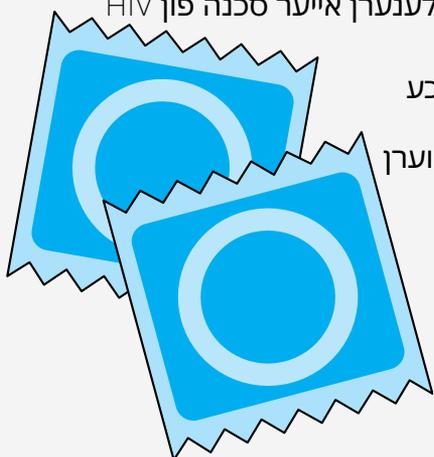
• נוצן סטערילע סירינדזשעס און אייערע אייגענע אפשווענקונג וואסער, קאכערס, וואטע און באנד פארקלענערט די סכנה פון באקומען אדער אריבערפירן HIV אדער העפאטיטיס C צו אנדערע.



• צו לערנען מער איבער SSP'ס, זעהט די הילפס-מיטלען און מאטעריאלן טייל אויף בלאט 8.

## וויאזוי צו האבן זיכערערע געשלעכטליכע באציאונגען בשעת'ן נוצן סטימיולענטס:

- בעפארן האבן געשלעכטליכע באציאונגען בשעת'ן נוצן סטימיולענטס, לאזט וויסן פאר איינעם וועם איר פארטרויט וואו איר וועט זיך געפונען, אלס א באווארענונג.
- ווייסט אייערע אייגענע גרעניצן ווען עס קומט צו געשלעכטליכע באציאונגען און זאגט זיי פאר די מענטשן מיט וועם איר וועט האבן די באציאונגען בעפארן נוצן דראגס און האבן באציאונגען. נוצן סטימיולענטס אדער אנדערע דראגס קען ווירקן אויף אייער מעגליכקייט צו קענען גיבן צושטימונג פאר געוויסע אקטן.
- האלט חשבון פון די סטימיולענטס וואס איר נוצט, וויפיל איר נוצט און ווען איר נוצט זיי.
- קאנדאמס העלפן פארמיידן אינפעקציעס וואס גייען אריבער דורך געשלעכטליכע באציאונגען און אזוי אויך פארמיידן זיי פון ווערן טראגעדיג. שמירט אסאך וואסער-באזירטע אדער סיליקאן-באזירטע לזבריקענט בשעת'ן האבן געשלעכטליכע באציאונגען פון פארנט און פון הונטן. אויב איר האט געשלעכטליכע באציאונגען אין גרופעס, געדענקט צו טוישן די קאנדאמס יעדעס מאל וואס איר טוישט די מענטשן מיט וועם איר האט באציאונגען.
- קראנקהייט פארמיידונג בעפארן ווערן אויסגעשטעלט (pre-exposure prophylaxis, PrEP) איז א זיכערע און ווירקזאמע טעגליכע פיל וואס קען פיל פארקלענערן אייער סכנה פון HIV אינפעקציע.



- מענטשן וואס לעבן מיט HIV וועלכע היטן אויף א מאס פון די ווירוס וואס איז צו קליין צו אויפגעכאפט ווערן קענען נישט אריבערפירן די ווירוס דורך געשלעכטליכע באציאונגען. עס ווערט געזאגט דערויף אז אויב עס קען נישט אויפגעכאפט ווערן קען עס נישט אריבערגעפירט ווערן.

## הילפס-מיטלען און מאטעריאלן:

- פאר אומזיסטע, געהיימע קריזיס קאונסעלינג, גייסטישע געזונטהייט און דראג באנוץ שטיצע און צו געשיקט ווערן פאר ווייטערע קעיר, רופט אדער טעקסט 988 אדער שיקט א מעסעדזש אויף [nyc.gov/988](https://nyc.gov/988). קאונסעלארס זענען אוועילעבעל 24/7 אין מער פון 200 שפראכן.
- באזוכט [nyc.gov/alcoholanddrugs](https://nyc.gov/alcoholanddrugs) צו לערנען מער איבער דראג באנוץ סערוויסעס, אריינרעכענענדיג פענטאניל טעסט סטריפס, נעילאקסאון און SSP'ס, אין ניו יארק סיטי (New York City, NYC)
- באזוכט [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) און זוכט פאר "hepatitis C" (העפאטיטיס C) צו טרעפן א פראפעסיאנאל וואס קען אייך טעסטן פאר העפאטיטיס C פאר ביליג אדער אומזיסט.
- קראנקהייט פארמיידונג נאכן ווערן אויסגעשטעלט (-post exposure prophylaxis, PEP) איז אן עמערדזשענסי מעדיצין פאר מענטשן וואס האבן נישט HIV און זענען מעגליך אויסגעשטעלט געווארן צו די ווירוס. אויב איר טראכט אז איר זענט אויסגעשטעלט געווארן צו HIV, רופט די NYC PEP האַטליין 24/7 אויף 844-373-7692. איר קענט אויך באזוכן [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) און זוכן פאר "HIV PEP" צו טרעפן די נאענסטע קליניק צו אייך.
- ביליגע אדער אומזיסטע HIV טעסטס און PrEP און PEP סערוויסעס זענען דא צו באקומען פאר יעדן איינעם פון 12 און עלטער ביי סיי וועלכע פון די NYC דעפארטמענט פון געזונטהייט און גייסטישע היגענע'ס סעקסועלע געזונטהייט קליניקס (NYC Department of Health and Mental Hygiene's Sexual Health Clinics), אפגעזעהן פון אימיגראציע סטאטוס.
- אויב איר פילט נישט באקוועם צו רעדן איבער אייערע פיזישע געפיהלן און צוגעצויגנקייט צו אנדערע מענטשן אדער איבער דראג באנוץ מיט אייער דאקטאר, רופט 311 אדער באזוכט [nyc.gov/health/map](https://nyc.gov/health/map) צו טרעפן דאקטוירים וואס זענען באקאנט מיט LGBTQ אנגעלעגנהייטן.



