

- استخدم محقنة حادة ومعقمة في كل مرة تقوم فيها بالحقن.
- لا تشارك المعدات (بما في ذلك الحقن والأنابيب) لتجنب انتشار الأمراض المعدية، بما في ذلك فيروس نقص المناعة البشرية (HIV) والتهاب الكبد الوبائي سي.
- قُم بتدوير المكان الذي تحقن فيه وتأكد من أنك تمكنت من الوريد قبل الحقن.



**تقليل  
المخاطر  
عند الحقن**



## الحد من المخاطر عند الاستنشاق

- قُم بطحن الكوكايين لإزالة التكتلات والقطع الصلبة التي يمكن أن تكون مؤلمة أثناء الاستنشاق وتزيد من خطر إصابة تجويف الأنف.
- استخدم شفاطة معقمة وملعقة خاصة بك وتجنب مشاركتها لمنع انتشار الأمراض المعدية، بما في ذلك فيروس نقص المناعة البشرية (HIV) والتهاب الكبد الوبائي سي.
- تناوب جلسات الاستنشاق بين فتحتي الأنف للسماح بوقت للفتحة الواحدة للتعافي بين الجلسات. يمكن أن يساعد هذا في تقليل خطر تلف الأنسجة في الأنف.
- استخدم بخاخ الأنف المائي أو استنشق الماء فورًا بعد الاستنشاق لإذابة الكوكايين المتبقي. سيؤدي هذا إلى تقليل الضرر المحتمل الذي قد يلحق بأنفك بشكل كبير.

- استخدم طرف الأنبوب، أو القطعة الفموية، لتقليل خطر الحروق في شفتيك وفمك وحلقك.
- استخدم شاشة سلكية أو صوفًا فولاذيًا، مثل Chore Boy أو Brillo، كمرشح واترك الأنبوب يبرد بين مرات الاستنشاق لمنع استنشاق الجزيئات الساخنة. استشر طبيبًا أو أخصائي رعاية صحية آخر إذا شعرت بأي ألم عند التنفس بعد الاستخدام.
- حافظ على ترطيب شفتيك باستخدام مرطب الشفاه لتقليل خطر الجروح.
- تجنب استخدام الأنابيب المصنوعة منزليًا. قد تسخن الأنابيب المصنوعة منزليًا بشكل كبير، أو تطلق أبخرة سامة، أو تنكسر أثناء الاستخدام، مما قد يؤدي إلى الحروق أو الجروح أو العدوى.
- لتجنب انتشار الأمراض المعدية، بما في ذلك فيروس نقص المناعة البشرية (HIV) والتهاب الكبد الوبائي سي، لا تشارك غليونك.
- إذا كنت تقوم بالتدخين باستخدام رقائق معدنية (مطاردة الدخان)، استخدم رقائق معدنية حقيقية وليس رقائق من الأطعمة المعبأة مثل ألواح الحلوى، والتي يمكن أن تكون ملوثة.



## الحد من المخاطر عند التدخين



## الحد من خطر الجرعة الزائدة

- تجنب خلط المسحوق أو الكوكايين مع المخدرات الأخرى أو الكحول. إذا قمت بالخلط، استخدم كمية أقل من كل مخدر.
- ابدأ بكمية صغيرة وتعاطى ببطء.
- تجنب التعاطي وأنت بمفردك. احمل معك عقار النالوكسون، وهو دواء يمكنه عكس الجرعة الزائدة إذا تم خلط مادة أفيونية بمواد أخرى مثل الفنتانيل.
- تحدث مع طبيبك أو أي متخصص آخر في الرعاية الصحية حول كيفية منع المشاكل الصحية الخطيرة المرتبطة بالجرعة الزائدة، مثل النوبة القلبية والسكتة الدماغية وعدم انتظام ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم الشديد والوفاة.
- كن حذرًا عندما يكون الجو حارًا. يؤدي استخدام المنبهات إلى زيادة خطر الإصابة بالأمراض المرتبطة بالحرارة مثل ضربة الشمس، والتي يمكن أن تكون قاتلة.

نصائح

للاستخدام الآمن  
للكوكايين والكراك

# موارد

للحصول على معلومات حول الخدمات المتاحة في مدينة نيويورك، قُم بزيارة الرابط [nyc.gov/alcoholanddrugs](https://www.nyc.gov/alcoholanddrugs).

للحصول على استشارات ودعم مجاني وسري على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع، اتصل أو أرسل رسالة نصية إلى الرقم 988 أو قُم بالدردشة على الرابط [nyc.gov/988](https://www.nyc.gov/988).