

Konsèy pou
Konsome Kokayin
ak Krak Nan Fason
ki Plis an Sekirite



Diminye Risk pou Ovèdòz

- Evite melanje poud oswa krak kokayin avèk lòt dwòg oswa alkòl. Si w ap fè melanj, itilize mwens nan chak dwòg.
- Kòmanse ak yon ti kantite epi ale dousman.
- Evite pran dwòg lè ou poukont ou. Mache ak naloksòn, yon medikaman ki ka ranvèse yon ovèdòz si yo melanje yon opyoyid, tankou fenntanil, ladan l.
- Pale ak doktè w oswa yon lòt pwofesyonèl swen sante sou fason pou w fè prevansyon kont pwoblèm sante ki grav ki asosye ak ovèdòz, tankou kriz kadyak, estwok, batman kè anòmal, tansyon ki wo anpil, ak lanmò.
- Fè atansyon lè deyò a fè cho. Lè ou itilize estimilan, sa ogmante risk pou w fè maladi ki gen rapò ak chalè tankou estwok chalè, ki ka fatal.



Diminye Risk Lè W Ap Fimen

- Itilize pwent yon pip, oswa yon tib pou bouch, pou w diminye risk ou genyen pou w boule nan po bouch ou, nan bouch ou ak nan gòj ou.
- Itilize yon paswa an metal oswa paydefè, tankou yon Chore Boy oswa yon Brillo, kòm filtè epi kite pip la refwadi ant chak boufe pou anpeche w respire patikil ki cho yo. Ale wè yon doktè oswa yon lòt pwofesyonèl swen sante si ou santi nenpòt doulè lè w ap respire apre w fin pran dwòg.
- Toujou idrate po bouch ou ak yon krèm pou idrate po bouch, pou w diminye sou risk ki genyen pou po bouch ou fann.
- Evite sèvi ak pip ki fèt lakay ou. Pip ki fèt lakay yo ka vin twò cho, yo ka degaje lafimen ki toksik oswa yo ka kraze pandan w ap itilize yo, sa ki ka lakòz ou boule, ou blese, oswa ou fè enfeksyon.
- Pou w evite pwopaje maladi ki atrapan, tankou VIH ak epatit C, pa pataje pip ou.
- Si w ap fimen avèk papyè aliminyòm (respire vapè sou papyè aliminyòm), sèvi ak bonjan papyè aliminyòm epi se pa papyè aliminyòm ki soti nan anbalaj manje tankou chokola, yo ka kontamine.



Diminye Risk Lè W Ap Rale Dwòg Nan Nen

- Moulen kokayin nan pou w retire boul ak moso ki di ki ka fè w mal pandan w ap rale l nan nen w lan epi ki ogmante risk pou w blese twou nen w yo.
- Itilize chalimo pa w, ki esteril, ansanm ak kiyè pa w, epi evite pataje yo pou w evite pwopaje maladi ki atrapan, tankou VIH ak epatit C.
- Chak fwa w ap rale dwòg la nan nen w, chanje toude twou nen yo pou w bay yon twou nen tan pou li geri ant chak priz. Sa ka ede diminye sou risk ki genyen pou w domaje tisi ki nan nen an.
- Itilize yon espre ki gen dlo pou w flite nan nen w oswa rale dlo nan nen w touswit apre ou fin rale kokayin nan nen w pou fonn kokayin ki rete a. Sa ap diminye anpil nan dega ki ka fèt nan nen w yo.



Diminye Risk Lè W Ap Enjekte Dwòg Nan Kò W

- Itilize yon sereng ki byen file, ki esteril, pou chak enjeksyon.
- Pa pataje ekipman (tankou sereng ak tib) pou w evite pwopaje maladi ki atrapan tankou VIH ak epatit C.
- Chanje kote w ap enjekte dwòg la nan kò w la epi asire w se nan yon venn ou ye anvan ou fè enjeksyon an.

Resous

Pou w jwenn enfòmasyon sou sèvis ki disponib nan Vil New York yo, ale sou sitwèb **nyc.gov/alcoholanddrugs**.

Pou w jwenn konsèy ak sipò gratis ak konfidansyèl 24 sou 24, 7 jou sou 7, rele oswa voye mesaj tèks nan 988 oswa tchat nan **nyc.gov/988**.

