

Consigli per un uso più sicuro di cocaina e crack



Riduzione dei rischi di overdose

- Evitare di mescolare cocaina in polvere o crack con altre droghe o alcol. Se lo si fa, utilizzare una quantità inferiore di ogni droga.
- Iniziare con una piccola quantità e procedere lentamente.
- Evitare di assumere droghe quando si è soli. Tenere a portata di mano il naloxone, un farmaco che può invertire gli effetti di un'overdose se viene miscelata con un oppioide come il fentanil.
- Parlare con il medico curante o altro operatore sanitario di come prevenire gravi problemi di salute associati all'overdose, quali infarto, ictus, aritmia cardiaca, ipertensione severa e morte.
- Fare attenzione quando la temperatura esterna è alta. L'uso di stimolanti aumenta il rischio di malattie legate al calore, come il colpo di calore, che può essere fatale.



Riduzione dei rischi quando si fuma

- Utilizzare un bocchino per ridurre il rischio di ustioni alle labbra, alla bocca e alla gola.
- Utilizzare uno schermo metallico o lana d'acciaio, ad esempio Chore Boy o Brillo, come filtro e lasciare raffreddare la pipa tra un tiro e l'altro per evitare di inalare particelle calde. In caso di difficoltà di respiro dopo l'inalazione consultare un medico o altro operatore sanitario.
- Idratare le labbra con balsamo per ridurre il rischio di tagli.
- Evitare di usare pipe fatte in casa, che potrebbero surriscaldarsi, emettere fumi tossici o rompersi durante l'uso, causando ustioni, tagli o infezioni.
- Non condividere la pipa per evitare la diffusione di malattie infettive, tra cui l'HIV e l'epatite C.
- Se si fuma con la carta stagnola (chasing), utilizzare carta stagnola vera e propria e non quella presente nelle confezioni di alimenti come le barrette di cioccolato, che può essere contaminata.



Riduzione dei rischi quando si sniffa

- Triturare la cocaina per rimuovere grumi e pezzi duri che possono provocare dolore mentre la si sniffa e aumentare il rischio di lesioni alla cavità nasale.
- Utilizzare cannucce sterili e cucchiaini personali ed evitare di dividerli per prevenire la diffusione di malattie infettive, tra cui l'HIV e l'epatite C.
- Sniffare alternativamente da una narice e dall'altra per consentire alle narici di rigenerarsi tra una sessione e l'altra. In questo modo si riduce il rischio di lesioni ai tessuti del naso.
- Usare uno spray nasale a base d'acqua o aspirare dell'acqua subito dopo aver sniffato per sciogliere la coca rimasta. Questa precauzione ridurrà notevolmente il rischio di lesioni al naso.



Riduzione dei rischi durante l'iniezione

- Utilizzare una siringa affilata e sterile per ogni iniezione.
- Non condividere strumenti (comprese siringhe e cannule) per evitare la diffusione di malattie infettive, tra cui l'HIV e l'epatite C.
- Ruotare nel punto dell'iniezione e verificare di essere in vena prima di iniettare.

Risorse

Per ulteriori informazioni sui servizi disponibili nella Città di New York visitare **nyc.gov/alcoholanddrugs**.

Per ricevere consulenza e assistenza gratuita e riservata 24 ore al giorno, sette giorni su sette, chiamare o inviare un messaggio al 988 o avviare una chat su **nyc.gov/988**.

