

**코카인과 크랙을
보다 안전하게
사용하는 방법**



과다투여 위험 줄이기

- 분말 또는 크랙 코카인을 다른 약물이나 술과 섞지 마세요. 섞어야 한다면 각각의 양을 줄이세요.
- 소량으로 시작해서 천천히 진행하세요.
- 혼자 사용하지 마세요. 펜타닐 같은 오피오이드가 섞여 있을 경우를 대비해 과다투여를 되돌릴 수 있는 약물인 날록손을 휴대하세요.
- 과다투여로 인한 심장마비, 뇌졸중, 부정맥, 고혈압, 사망 등을 예방하는 방법에 대해 의료진과 상담하세요.
- 더운 날씨에 주의하세요. 각성제는 열사병 등 열 관련 질환의 위험을 높입니다(치명적일 수 있음).



흡연 시 위험 줄이기

- 입술, 입, 목의 화상을 예방하려면 파이프 팁이나 마우스피스를 사용하세요.
- 필터로서 Chore Boy나 Brillo 같은 철망이나 철솥을 사용하고, 뜨거운 입자를 들이마시지 않도록 흡입 간에 파이프를 식히세요. 사용 후 호흡 시 통증이 있다면 의료진을 만나세요.
- 베임을 예방하려면 립밤으로 입술을 촉촉하게 유지하세요.
- 직접 만든 파이프는 사용하지 마세요. 수제 파이프는 너무 뜨거워지거나 독성 연기가 나올 수 있고, 사용 중 깨져서 화상, 베임, 감염을 일으킬 수 있습니다.
- HIV와 C형 간염 등 감염병 전파를 막기 위해 파이프를 함께 쓰지 마세요.
- 호일로 흡연할 때는(돌돌 말아서) 진짜 은박 호일을 사용하고, 사탕 포장지 같은 식품 포장 호일은 오염될 수 있으니 쓰지 마세요.



코 흡입 시 위험 줄이기

- 코카인을 곱게 갈아서 코로 흡입할 때 통증을 유발할 수 있거나 비강 손상을 일으킬 수 있는 덩어리나 딱딱한 조각을 제거하세요.
- HIV와 C형 간염 등 감염병 전파를 막기 위해 본인의 멸균된 빨대와 스푼을 사용하고 다른 사람과 함께 쓰지 마세요.
- 한쪽 콧구멍이 회복할 시간을 주기 위해 양쪽 콧구멍을 번갈아 사용하세요. 이렇게 하면 코 조직 손상 위험을 줄일 수 있습니다.
- 코로 흡입한 직후 코에 물을 스프레이하거나 물을 코로 들이마셔서 남은 코카인을 녹이세요. 그러면 코 손상을 크게 줄일 수 있습니다.



주사 사용 시 위험 줄이기

- 주사할 때마다 날카롭고 멸균된 주사기를 사용하세요.
- HIV와 C형 간염 등 감염병 전파를 막기 위해 주사기나 파이프 등의 도구를 함께 쓰지 마세요.
- 주사 부위를 바꿔가며 사용하고, 정맥에 제대로 들어갔는지 확인한 후 주사하세요.

관련 자료

뉴욕시에서 이용 가능한 서비스 정보는
nyc.gov/alcoholanddrugs를 참고하세요.

주 7일 하루 24시간 상시로 무료 비밀 상담 및 지원을 받으려면
988로 전화나 문자를 하거나, **nyc.gov/988**에서 채팅으로
연락해 주세요.