

Wskazówki dotyczące bezpieczniejszych sposobów zażywania kokainy i cracku



Zmniejszanie ryzyka przedaw- kowania

- Unikaj mieszania kokainy w proszku lub cracku z innymi narkotykami lub alkoholem. Jeśli już je mieszasz, używaj mniejszych ilości każdego narkotyku.
- Zaczynij od małej ilości i zwiększaj ją powoli.
- Unikaj zażywania narkotyków w odosobnieniu. Miej ze sobą nalokson — lek, który może być stosowany w leczeniu przedawkowania wskutek zażycia narkotyku z domieszką opioidów, takich jak fentanyl.
- Porozmawiaj z lekarzem lub innym pracownikiem opieki zdrowotnej o tym, jak zapobiegać poważnym problemom zdrowotnym związanym z przedawkowaniem, takim jak zawał serca, udar, nieprawidłowy rytm serca, bardzo wysokie nadciśnienie tętnicze i śmierć.
- Zachowaj ostrożność podczas upałów. Stosowanie środków pobudzających zwiększa ryzyko wystąpienia chorób związanych z przegrzaniem, takich jak udar cieplny, który może być śmiertelny.



Zmniejszanie ryzyka podczas palenia

- Aby zmniejszyć ryzyko poparzenia ust, jamy ustnej i gardła, należy używać końcówki fajki (ustnika).
- Używaj drucianej siatki lub wełny stalowej, np. Chore Boy lub Brillo, jako filtra, a pomiędzy zaciągnięciami pozwól fajce ostygnąć, aby uniknąć wdychania gorących cząstek. Jeśli po zażyciu poczujesz ból przy oddychaniu, skontaktuj się z lekarzem lub innym pracownikiem opieki zdrowotnej.
- Aby zmniejszyć ryzyko skaleczeń, nawilżaj usta balsamem do ust.
- Unikaj stosowania samodzielnie wykonanych fajek. Samodzielnie wykonane fajki mogą się nadmiernie nagrzewać, wydzielać toksyczne opary lub pękać w trakcie używania, co może prowadzić do oparzeń, skaleczeń lub zakażeń.
- Nie dziel się fajką, aby zapobiegać rozprzestrzenianiu się chorób zakaźnych, w tym HIV i wirusowego zapalenia wątroby typu C.
- Jeśli palisz, używając folii aluminiowej, stosuj prawdziwą folię aluminiową zamiast folii z paczkowanej żywności, np. batoników, która może być zanieczyszczona.



Zmniejszanie ryzyka podczas wciągania

- Rozdrabniaj kokainę, aby pozbyć się grudek i twardych kawałków, które mogą powodować ból podczas wciągania i zwiększać ryzyko urazów jamy nosowej.
- Używaj własnej sterylnej słomki oraz łyżki do nabierania i nie dziel się z innymi, aby zapobiec rozprzestrzenianiu się chorób zakaźnych, w tym HIV i wirusowego zapalenia wątroby typu C.
- Wciągaj przez dziurki nosa naprzemiennie, aby miały czas na wygojenie się pomiędzy sesjami. Może to zmniejszyć ryzyko uszkodzenia tkanek nosa.
- Użyj sprayu do nosa z wodą lub wciągnij wodę bezpośrednio po zażyciu, aby rozpuścić resztki kokainy. Dzięki temu znacznie zmniejszysz potencjalne urazy nosa.



Zmniejszanie ryzyka podczas wstrzykiwania

- Do każdego wstrzyknięcia używaj sterylnej strzykawki z ostrą igłą.
- Nie dziel się przyborami (w tym strzykawkami i fajkami), aby zapobiegać rozprzestrzenianiu się chorób zakaźnych, takich jak HIV i wirusowe zapalenie wątroby typu C.
- Zmieniaj miejsca wstrzyknięcia i upewnij się, że igła jest w żyłę, zanim wykonasz zastrzyk.

Zasoby

Aby uzyskać informacje o usługach dostępnych w mieście Nowy Jork, odwiedź stronę **nyc.gov/alcoholanddrugs**.

Aby uzyskać bezpłatne i poufne porady oraz wsparcie przez całą dobę i we wszystkie dni tygodnia, zadzwoń lub wyślij SMS pod numer 988 albo skorzystaj z czatu na stronie **nyc.gov/988**.

