



УМЕНЬШЕНИЕ РИСКА ВО ВРЕМЯ ИНЪЕКЦИИ

- При каждом введении наркотиков используйте стерильный шприц с острой иглой.
- Чтобы предотвратить распространение инфекционных заболеваний, таких как ВИЧ и гепатит С, не используйте приспособления для приема наркотиков (например, шприцы и трубки) совместно с другими людьми.
- Регулярно меняйте точки инъекций. Перед введением убедитесь, что попали иглой точно в вену.

РЕСУРСЫ

Бесплатная конфиденциальная помощь круглосуточно и без выходных. Чтобы получить направление на лечение, налоксон, информацию о представительствах программы обеспечения инъекционными материалами и по другим вопросам, касающимся алкогольной или наркотической зависимости, а также принадлежности для безопасного секса (в частности, бесплатные презервативы), позвоните в службу NYC Well («Благополучный Нью-Йорк») по номеру 888-692-9355, отправьте сообщение с текстом «WELL» на номер 65173 или посетите веб-страницу nyc.gov/nycwell.

СОВЕТЫ ПО БЕЗОПАСНОМУ УПОТРЕБЛЕНИЮ КОКАИНА И КРЭКА



УМЕНЬШЕНИЕ РИСКА ПЕРЕДОЗИРОВКИ

- Не употребляйте кокаин или крэк одновременно с другими наркотиками или алкоголем. В противном случае следует уменьшить дозу каждого вещества.
- Начинайте с небольшой дозы и не спешите.
- Старайтесь, чтобы во время приема наркотиков с вами рядом кто-нибудь находился. Носите с собой налоксон — лекарственный препарат, который может помочь облегчить последствия передозировки опиоидами, такими как фентанил.
- Посоветуйтесь со своим врачом о том, как избежать серьезных проблем со здоровьем, которые связаны с передозировкой, в частности сердечного приступа, инсульта, нарушений нормальной частоты сердцебиения, очень высокого артериального давления и смерти.



УМЕНЬШЕНИЕ РИСКА ВО ВРЕМЯ КУРЕНИЯ

- Надевайте мундштуки на трубки для крэка, чтобы снизить риск ожога губ, рта и горла.
- Используйте сетку, скребок или губку в качестве фильтра и остужайте трубку между затяжками, чтобы предотвратить вдыхание горячих частиц. Если вам больно дышать после употребления наркотиков, обратитесь к врачу.
- Пользуйтесь бальзамом для губ, чтобы снизить риск их пересыхания и растрескивания.
- Не используйте самодельные трубки для крэка. Самодельные трубки могут сильно нагреваться, выделять токсичные пары или сломаться во время использования, что может привести к ожогам, порезам и попаданию инфекции.
- Чтобы предотвратить распространение инфекционных заболеваний, таких как ВИЧ и гепатит С, не делитесь ни с кем своей трубкой.
- Для курения используйте оловянную фольгу, а не ту, в которую упакованы продукты питания, например шоколадные батончики. Такая фольга может быть загрязненной.



УМЕНЬШЕНИЕ РИСКА ВО ВРЕМЯ ВДЫХАНИЯ

- Измельчайте кокаин, чтобы удалить комки и твердые кусочки, так как они могут причинить боль при вдыхании и увеличить риск повреждения носовой полости.
- Пользуйтесь индивидуальной стерильной трубочкой и ложкой и не делитесь ими ни с кем, чтобы избежать распространения инфекционных заболеваний, таких как ВИЧ или гепатит С.
- При каждом использовании вдыхайте разными ноздрями, чтобы дать им время на заживление. Это уменьшает риск повреждения носовых тканей.
- Сразу после вдыхания используйте назальный спрей или втяните носом воду, чтобы растворить остатки кокаина. Это значительно уменьшит вред для вашего носа.