

טיפס פאר

זיכערערע באנוץ

פון קאקעין

און קרעק



## פארמינערן די ריזיקע פון איבערדאזע

- מישט נישט אויס פאודער אדער קרעק קאקעין מיט אנדערע דראגס אדער אלקאהאל. אויב איר מישט יא, נוצט ווייניגער פון יעדע דראג.
- הייבט אן מיט א קליינע מאס און גייט צוביסלעך.
- נוצט נישט ווען איר זענט אליין. האלט מיט זיך naloxone, א מעדעצין וואס קען צוריקדרייען אן איבערדאזע אויב אן אפיאוויד, ווי פענטאניל, איז אריינגעמישט.
- רעדט מיט אייער דאקטער אדער אנדערע העלט קעיר פראפעסיאנאל וויאזוי צו פארמיידן ערנסטע געזונט פראבלעמען פארבינדן מיט איבערדאזע, ווי א הארץ אטאקע, סטראוק, אבנארמאלע הארץ ריטעם, זייער הויכע בלוט דרוק, און טויט.
- זייט פארזיכטיג ווען עס איז הייס אינדרויסן. די באנוץ פון סטימיולענט העכערט די ריזיקע פון היץ-פארבינדענע קרענק ווי למשל א היץ סטראוק, וואס קען זיין פאטאל.

- נוצט א פייפ שפיץ, אדער מויל שטיקל, צו פארמינערן די ריזיקע פון אפבריען אייערע ליפן, מויל, און האלז.
- נוצט א ווייער סקרין אדער סטיל וואל, ווי Chore Boy אדער Brillo, אלס א פילטער און לאזט די פייפ זיך אויסקילן צווישן היטס צו פארמיידן פון איינאטעמען הייסע שטיקלעך. זעט א דאקטער אדער אן אנדערע העלט קעיר פראפעסיאנאל אויב איר פילט סיי וועלכע ווייטאג בשעתן אטעמען נאכן נוצן.
- האלט ליפן פייכט מיט ליפ באלם צו רעדוצירן די ריזיקע פון שניטן.
- נוצט נישט אייגן געמאכטע פייפס. אייגן געמאכטע פייפס קענען ווערן צו הייס, ארויסגעבן שעדליכע רויך, אדער זיך צוברעכן בשעתן נוצן, וואס קען צוברענגען צו בריען, שניטן, אדער אינפעקציעס.
- צו פארמיידן פון פארשפרייטן אינפעקציעס, אריינגערעכנט HIV און העפעטיטיס C, טיילט נישט אייער פייפ מיט אנדערע.
- אויב איר רייכערט מיט זילבער פאפיר (טשעיסינג), נוצט עכטע זילבער פאפיר און נישט פון געפאקטע עסן ווי קענדי בארס, וואס קען זיין אנגעשטעקט.



## פארמינערן די ריזיקע ביים רייכערן



## פארמינערן די ריזיקע ביים אריינציען דורך די נאז

- צומאלט קאקעין צו אוועקנעמען הארטע שטיקלעך וואס קענען זיין ווייטאגליך ביים אריינציען דורך די נאז און העכערן די ריזיקע פון שעדיגן אייער נאז לאך.
- נוצט אייער אייגענע סטעריליזירטע שטרוי און לעפל און טיילט נישט מיט אנדערע צו פארמיידן פון פארשפרייטן אינפעקציעס, אריינגערעכנט HIV און העפעטיטיס C.
- טוישט די נאז לאך דורך וועלכע איר ציט אריין יעדע מאל איר נוצט צו לאזן איין נאז לאך זיך היילן צווישן נוצן. דאס קען העלפן רעדוצירן שאדן אין די נאז.
- נוצט א וואסער נאז שפריץ אדער ציט אריין וואסער דורך די נאז גלייך נאכן אריינציען צו צולאזן די איבערגעבליבענע קאוק. דאס וועט שטארק פארמינערן די פאטענציעלע שאדן פאר אייער נאז.

- נוצט א שארפע, סטעריליזירטע סירינדזש יעדע מאל וואס איר שטעכט אריין.
- טיילט נישט מיט געצייג מיט אנדערע (אריינגערעכנט סירינדזשעס און סטעמס) צו פארמיידן אויסצושפרייטן אינפעקציעס, אריינגערעכנט HIV און העפעטיטיס C.
- דרייט ארום וואו איר שטעכט אריין און מאכט זיכער אז איר זענט אין אן אדער פארן אריינגעבן.



**פארמינערן  
די ריזיקע  
ביים  
אריינשטעכן**

# ריסאורסעס

פאר אינפארמאציע וועגן סערוויסעס אוועילעבל אין ניו יארק סיטי, באזוכט [.nyc.gov/alcoholanddrugs](https://nyc.gov/alcoholanddrugs).

פאר אומזיסטע, פריוואטע קאונסעלינג און סופארט 24/7, רופט אדער טעקסט 988 אדער טשעט ביי [.nyc.gov/988](https://nyc.gov/988).