

استخدام العقاقير والكحول بصورة أكثر أماناً في أثناء العزل أو الحجر الصحي

البقاء في عزلة أو حجر صحي بسبب احتمال الإصابة بمرض (COVID-19) قد يتسبب في الضغط العصبي الشديد. نحن ندرك أن الأشخاص يتعاملون مع التحديات بطرق متنوعة ولا نحكم على اختيارك عندما يتعلق الأمر بكيفية التعامل مع الضغط أو الحزن. إذا كنت تستخدم المخدرات أو الكحول أثناء العزل أو الحجر الصحي، ففيما يلي بعض النصائح حول كيفية القيام بذلك بصورة أكثر أماناً.

استخدام العقاقير بصورة أكثر أماناً في أثناء العزل أو الحجر الصحي

- **تجنب التعاطي وأنت بمفردك.** إن استخدام العقاقير دون غيرها يزيد من خطر تناول جرعة زائدة. اتصل بصديق أو شخص آخر موثوق به أو الخط الساخن لعدم استخدام العقار وحدك على الرقم 800-484-3731 قبل أن تبدأ في الاستخدام. سيبقى موظف الخط الساخن على الهاتف معك ويطلب المساعدة إذا توقفت عن الرد. لمزيد من المعلومات، تفضل بزيارة neverusealone.com.
- **ضع في اعتبارك مستوى تحملك للعقاقير.** فكر في مقدار ما كنت تستخدمه مؤخراً وما إذا كان مستوى تحملك قد يكون أقل من المعتاد. يشير التحمل هنا إلى كيفية تكيف جسم الشخص مع استخدام العقاقير بشكل منتظم بمرور الوقت، ويمكن أن يتأثر ذلك بعوامل مثل المرض أو الضغط العصبي أو التواجد في بيئة جديدة. إذا كانت درجة تحملك أقل من المعتاد، فأنت في خطر متزايد من تناول جرعة زائدة.
- **استخدم كمية أقل مما أنت معتاد عليها وخذ الأمر تدريجياً وبيطء.**
 - إذا كنت قد اشتريت كمية من العقاقير لتستمر لبضعة أيام، فقد تميل إلى استخدام كمية أكبر من المعتاد. حاول المباشرة بين ما كل مرة تستخدم فيها العقار والمرة التي تليها.
- **احذر من الفنتانيل.** بسبب الجائحة، قد تكون جودة العقاقير ونقاوتها وقوتها غير متوقعة. اعلم أن العديد من العقاقير، بما في ذلك الكوكايين والكراك والهيريون والميثامفيتامين والحبوب المزيفة، مثل زاناكس وأوكسيكودون، قد وُجد أنها تحتوي على الفنتانيل، وهو مادة أفيونية قوية يمكن أن تؤدي إلى حدوث جرعة زائدة.
- **تجنب خلط المخدرات.** يزيد تناول المخدرات المختلفة سويماً من خطر الإصابة بالجرعة الزائدة، كما أن الكحول يزيد من خطورتها. وإذا قمت بالخلط، فافعل ذلك تدريجياً وبيطء.
- **احرص على وجود مجموعة أدوات نالوكسون بالقرب منك.** النالوكسون هو دواء آمن يمكن أن يعكس آثار جرعة زائدة من المواد الأفيونية. إذا كان لديك مجموعة أدوات نالوكسون، فاتركها في مكان يسهل رؤيته حتى يتمكن أي شخص من الوصول إليها إذا لزم الأمر. إذا كنت تقيم في فندق أثناء العزل أو الحجر الصحي، اسأل عما إذا كان النالوكسون متوفراً.
 - للاطلاع على مزيد من المعلومات، تفضل بزيارة الرابط nyc.gov/health وابحث عن "naloxone" (النالوكسون).
- **ضع في اعتبارك استخدام البوبرينورفين.** إذا كنت تستخدم المواد الأفيونية، ففكر في استخدام البوبرينورفين، أو السوبكسون (علامة تجارية شائعة للبوبرينورفين)، إما على المدى الطويل أو فقط طوال مدة الحجر الصحي أو العزل. اتصل بعيادة البوبرينورفين الافتراضية التابعة لنظام Health + Hospitals على الرقم 212-562-2665.

استخدام الكحول بصورة أكثر أماناً في أثناء العزل أو الحجر الصحي

- **ضع حدًا للشرب.** إذا كانت لديك كمية من العقاقير لتستمر لبضعة أيام، فقد تميل إلى شرب كمية أكبر من المعتاد. ضع حدًا بعدد معين من الكؤوس في اليوم واكتب هذا الهدف على ورقة.

- **باعد بين مشروباتك واشرب الماء.** اترك فترة زمنية بين المشروب والآخر وتناول مشروبات غير كحولية، مثل المشروبات الغازية أو الماء، فيما بين المشروبات الكحولية. فالمشروبات غير الكحولية تساعد على مقاومة الجفاف الذي يسببه الكحول كما يمكن أن تبطن امتصاص الجسم للكحول.
- **حاول العثور على أنشطة بديلة لتخفيف الضغط العصبي.** حاول أن تجد طرقاً أخرى لتخفيف الضغط العصبي بحيث لا تتمحور حول شرب الكحول؛ خذ فترات راحة من وسائل التواصل الاجتماعي والأخبار، وتواصل مع أحبائك وتحدث معهم.
- **تناول الطعام أثناء الشرب.** الطعام يمكن أن يبطئ من امتصاص الكحول في الجسم ويقلل من خطر حدوث قرحة هضمية في اليوم التالي للشرب.
- **كن مستعداً لأعراض الانسحاب المحتملة إذا توقفت عن الشرب فجأة.** اعلم أنه إذا كنت قد شربت بكثرة لفترة طويلة، ثم قلت الكمية أو توقفت عن الشرب، فقد تواجه أعراض الانسحاب بما في ذلك الغثيان والرغبة والقلق والهلوسة والنوبات والموت. تحدث مع مقدم الرعاية الصحية قبل التوقف عن شرب الكحول لمعرفة ما إذا كنت بحاجة إلى إشراف طبي. إذا واجهت أيًا من هذه الأعراض وكنت في الحجر الصحي أو العزل في فندق، فأبلغ الموظفين هناك على الفور. إذا كنت في المنزل، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك.

إرشادات إضافية

- إذا كنت تتناول أي أدوية، فتأكد من أن لديك ما يكفي لمدة 14 يوماً.
 - إذا كنت تقيم في فندق للعزل أو الحجر الصحي وتعتقد أنك قد تنفذ منك الأدوية، فتحدث إلى موظفي الفندق حول ترتيب توصيل الدواء من الصيدلية.
- إذا كنت تتناول أدوية لاضطراب استخدام المواد الأفيونية مثل الميثادون أو البوبرينورفين:
 - اتصل بمقدم علاج المواد الأفيونية الخاص بك لمناقشة الخيارات المتاحة لك بشأن مواعيد التطبيب عن بُعد.
 - تحدث مع مقدم العلاج الأفيوني الخاص بك حول الخيارات المتاحة لك لتوصيل الميثادون أو البوبرينورفين.

مصادر

- **Syringe Service Programs (SSPs)** (برامج خدمات الحقن) هي البرامج التي تقدم الخدمات ومعدات التعاطي المعقمة للأشخاص الذين يتعاطون المخدرات. اتصل ببرامج SSP المحلية لديك لمعرفة ما إذا كانت تقدمون لوازم معقمة لتناول العقاقير ودواء النالوكسون. فم زيارة الرابط nyc.gov/health وابحث عن "syringe service programs" (برامج خدمات الحقن).
- خدمة NYC Well: يتوفر موظفو خدمة NYC Well على مدار 24 ساعة في اليوم و7 أيام في الأسبوع، ويمكنهم تقديم المشورة والإحالات الموجزة للحصول على الرعاية بأكثر من 200 لغة. للحصول على الدعم، اتصل برقم الهاتف 888-692-9355، أو فم بالدردشة عبر الإنترنت على الرابط nyc.gov/nycwell.
- للحصول على موارد إضافية تتعامل مع مشكلات مثل المساعدة المالية أو الغذاء أو الرعاية الصحية أو تغطية التأمين والمزيد، راجع **دليل الموارد الشامل**. تفضل بزيارة nyc.gov/health/coronavirus، وانقر فوق علامة التبويب "Community Services" (خدمات المجتمع) على اليسار، وابحث عن "Comprehensive Resource Guide" (دليل الموارد الشامل).