

## **Itilizasyon Dwòg ak Alkòl nan Fason ki pi Sekirite Pandan ou nan Anviwònman Izòlman oswa an Karantèn**

Li ka vrèman estresan lè w nan izòlman oswa an karantèn akòz posiblite enfeksyon COVID-19. Nou rekonèt ke moun chache simonte difikilte yo nan divès kalite fason epi nou p ap jije chwa ou yo lè sa konsène fason ou jere estrès oswa chagren. Si w itilize dwòg oswa alkòl pandan w nan izòlman oswa an karantèn, men kèk ti konsèy sou fason ou ka fè sa a an plis sekirite.

### **Itilizasyon Dwòg nan Fason ki pi Sekirite Pandan ou nan Izòlman oswa an Karantèn**

- **Evite itilize dwòg lè w pou kont ou.** Lè w itilize dwòg lè w pou kont ou, sa ogmante chans pou sidozaj. Rele yon zanmi, yon lòt moun ou fè konfyans oswa liy asistans Never Use Alone (Pa Janm Itilize pou Kont ou) lan nan 800-484-3731 avan w kòmanse itilize. Yon operatè pral rete nan telefòn lan avèk ou epi l ap rele èd si w sispann reponn. Pou w jwenn plis enfòmasyon, vizite [neverusealone.com](https://www.neverusealone.com).
- **Konsidere nivo tolerans aktyèl ou.** Panse sou kantite ou te konn itilize resaman epi si tolerans ou ka vin pi ba pase dabitid. Tolerans se fason kò yon moun adapte a itilizasyon yon dwòg sou baz regilye tank tan ap pase epi faktè tankou lè l malad, lè l estrese oswa lè l nan yon nouvo anviwònman ka afekte tolerans moun lan. Si tolerans ou vin pi ba pase dabitid, ou ka gen plis chans pou w sibi sidozaj.
- **Itilize mwens pase sa ou konn itilize nòmalman epi ale dousman.**
  - Si w te achte apwovizyonman dwòg la an gwo pou l ka dire plizyè jou, ou ka tante itilize plis pase dabitid. Eseye kite tan pase ant lè w itilize.
- **Fè atansyon ak fentanil.** Akòz pandemi an, kalite, pite, ak degre entansite dwòg la ka plis enprevizib. Fè atansyon ak plizyè dwòg, pami yo kokayin, krak, ewoyin, metanfetamin ak fo konprime yo, tankou Xanax ak oksikodòn, ke yo te jwenn ki genyen fentanil, ki se yon opyoyid pisan ki ka lakoz sidozaj, ladan yo.
- **Evite melanje dwòg yo.** Lè w itilize diferan dwòg ansanm, ki gen ladan alkòl, sa a ogmante chans pou sidozaj. Si w melanje, ale dousman.
- **Gen yon twous naloksòn tou pre.** Naloksòn se yon medikaman sekirite ki ka envèse efè yon sidozaj opyoyid. Si w gen yon twous naloksòn, kite l nan yon kote moun ka wè pou sizanka yo bezwen jwenn aksè. Si w ap viv nan yon otèl pandan izòlman oswa karantèn ou an, mande si gen naloksòn disponib.
  - Pou w jwenn plis enfòmasyon, vizite [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) epi chache "naloxone" (naloksòn).
- **Konsidere pran biprenòfin.** Si w itilize opyoyid yo, panse pran biprenòfin, oswa Suboxone (yon mak biprenòfin kouran), swa alontèm oswa jis pou dire karantèn oswa izòlman w lan. Rele klinik vityèl pou biprenòfin Health + Hospitals la nan 212-562-2665.

### **Itilizasyon Alkòl nan Fason ki pi Sekirite Pandan ou nan Izòlman oswa an Karantèn**

- **Fikse yon limit sou kantite bwason.** Si w gen yon apwovizyonman alkòl pou dire plizyè jou, ou ka tante bwè plis pase dabitid. Fikse yon limit sou kantite bwason ou vle bwè nan yon jou a epi ekri li.
- **Kite tan pase ant bwason yo epi bwè dlo.** Kite tan pase ant bwason ou yo epi bwè bwason ki pa gen alkòl yo, tankou seltzer oswa dlo, ant bwason ki gen alkòl yo. Bwason ki pa gen alkòl yo ede kontrekare efè dezidratasyon alkòl yo epi yo kapab ralanti absòbsyon alkòl la nan kò ou.
- **Idantifye aktivite altènativ pou soulaje estrès yo.** Eseye jwenn fason pou soulaje estrès ki pa santre sou bwè alkòl; pran poz nan rezo sosyo yo ak nouvèl yo, epi kontakte moun ki pwòch ou yo pou w pale avèk yo.
- **Manje pandan ou ap bwè.** Manje kapab ralanti absòbsyon alkòl nan kò ou ak redwi risk iritasyon dijestif nan pwochen jou a.
- **Prepare w pou posiblite pou w gen sentòm sevraj yo si w sispann bwè britsoukou.** Fè atansyon si w te bwè anpil pandan anpil tan, epi apre ou redui oswa ou sispann bwè, ou ka santi sentòm sevraj yo ki gen ladan yo kè plen, tranbleman, anksyete, fantas, kriz malkadi ak lanmò. Pale ak yon pwofesyonèl swen sante avan w sispann bwè pou detèmine si w bezwen sipèvizyon medikal. Si w santi nenpòt nan sentòm sa yo epi ou an karantèn oswa nan izòlman nan yon otèl, fè anplwaye yo konnen touswit. Si w lakay ou, rele pwofesyonèl swen sante w la.

### Plis Konsèy

- Si w pran nenpòt medikaman, asire w gen ase apwovizyonman pou 14 jou.
  - Si w rete nan yon otèl pou izòlman oswa karantèn epi w panse ou ka pa gen ase, pale ak anplwaye otèl yo sou aranjman pou famasi fè livrezon.
- Si w ap pran medikaman pou twoub itilizasyon opyoyid tankou metadòn oswa biprenòfin:
  - Kontakte pwofesyonèl swen k ap ba w tretman opyoyid la pou w diskite sou opsyon pou randevou medsin a distans yo.
  - Pale ak pwofesyonèl swen k ap ba w tretman opyoyid la sou opsyon pou livrezon metadòn oswa biprenòfin.

### Resous yo

- [Pwogram Sèvis Sereng yo \(Syringe Service Programs, SSP\)](#) se pwogram ki bay moun ki konn itilize dwòg yo sèvis ak ekipman esterilize pou pran dwòg. Kontakte SSP lokal ou a pou w wè si y ap fè livrezon materyèl pou itilize dwòg ki esterilize ak naloksòn. Vizite [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) epi chache pou "**syringe service programs**" (pwogram sèvis sereng yo).
- NYC Well: Anplwaye NYC Well yo disponib 24/24, 7/7 epi yo kapab bay konsèy byen kout ak referans pou swen nan plis pase 200 lang. Pou w jwenn sipò, rele 888-692-9355, oswa diskite anliy lè ou vizite [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell).
- Pou w jwenn plis resous ki abòde pwoblèm tankou èd finansye, manje, swen sante oswa kouvèti asirans, ak plis ankò, gade nan [Gid Resous Global la](#). Vizite [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus), klike sou onglè "Community Services" (Sèvis Kominotè yo) ki agoch, epi chache pou "Comprehensive Resource Guide" (Gid Resous Global la).

**Depatman Sante NYC gendwa chanje rekòmandasyon yo pandan sitiyasyon an ap evolye.**

7.11.20