

Uso di droghe e bevande alcoliche durante l'isolamento e la quarantena

Può essere molto stressante trovarsi in isolamento o in quarantena per possibile contagio da COVID-19. Ognuno affronta le difficoltà in tanti modi diversi e non spetta a noi giudicare come vengono gestite situazioni stressanti o dolorose. Se fai uso di droghe o bevande alcoliche durante l'isolamento o la quarantena, puoi trovare di seguito alcuni consigli per assicurarti una maggiore sicurezza nel consumo di tali sostanze.

Uso di droghe e bevande alcoliche durante l'isolamento e la quarantena

- **Evita di stare da solo mentre fai uso di droghe.** Fare uso di droghe in solitudine aumenta il rischio di overdose. Prima di iniziare l'assunzione, chiama un amico, una persona fidata o la linea diretta Never Use Alone (Mai usarne da solo) al numero 800-484-3731. L'operatore della linea diretta rimarrà al telefono con te e chiamerà aiuto in caso tu non risponda più. Per ulteriori informazioni, visita neverusealone.com.
- **Devi conoscere il tuo attuale livello di tolleranza.** Pensa alla quantità di sostanza che hai consumato recentemente e considera se il tuo livello di tolleranza possa essere minore del solito. Il livello di tolleranza a una sostanza si riferisce a come il corpo si adatta all'uso, costante nel tempo, di una droga e può essere influenzato da malattie, stress o dal trovarsi in una situazione nuova. Se il tuo livello di tolleranza è inferiore al solito, il rischio di overdose è maggiore.
- **Riduci la quantità di droga assunta rispetto a quanto faresti normalmente e sii cauto.**
 - Se hai fatto una scorta di sostanze stupefacenti che duri per alcuni giorni, potresti essere tentato di consumarne più del solito. Prova a distanziare l'assunzione.
- **Presta attenzione al fentanyl.** A causa della pandemia, potrebbe essere imprevedibile individuare i livelli di qualità, purezza e forza di una sostanza stupefacente. Devi sapere che molte sostanze stupefacenti, tra cui cocaina, crack, eroina, metanfetamine e farmaci contraffatti come Xanax e ossicodone, possono contenere fentanyl, una sostanza oppiacea che può portare all'overdose.
- **Non mescolare sostanze stupefacenti diverse.** Consumare droghe diverse mescolate insieme, compresi gli alcolici, può aumentare il rischio di overdose. Se consumi un mix di droghe, sii cauto.
- **Assicurati di avere vicino un kit con il naloxone.** Il naloxone è un farmaco sicuro in grado di contrastare gli effetti di un'overdose da oppiacei. Se hai un kit con il naloxone, assicurati di lasciarlo in un posto visibile così qualcuno può accedervi con facilità in caso di necessità. Se durante l'isolamento o la quarantena ti trovi in albergo, chiedi se il naloxone è disponibile.
 - Per ulteriori informazioni, visita il sito nyc.gov/health e cerca "naloxone".
- **Valuta la possibilità di assumere buprenorfina.** Se fai uso di oppiacei, considera l'assunzione di buprenorfina, o Suboxone (il nome commerciale del farmaco a base di buprenorfina), sia nel lungo periodo o solo per la durata dell'isolamento o della quarantena. Chiama

l'ambulatorio virtuale di buprenorfina degli ospedali e strutture sanitarie (Health + Hospitals) al numero 212-562-2665.

Assunzione di bevande alcoliche in sicurezza durante l'isolamento e la quarantena

- **Stabilisci un limite all'assunzione di bevande alcoliche.** Se hai fatto una scorta di bevande alcoliche che duri per alcuni giorni, potresti essere tentato di consumarne più del solito. Stabilisci un limite alla quantità di alcolici che hai intenzione di consumare al giorno e annotalo.
- **Distanzia l'assunzione di alcolici e bevi acqua.** Distanzia il consumo di alcolici nel tempo e bevi bibite analcoliche, come seltzer o acqua, tra una bevanda alcolica e l'altra. Le bevande analcoliche aiutano a contrastare gli effetti disidratanti dell'alcol e possono rallentare l'assorbimento di alcol nell'organismo.
- **Trova attività antistress alternative.** Per alleviare lo stress, trova metodi alternativi di rilassamento che non includano alcolici. Evita i social media e i notiziari e cerca di stare in contatto con i tuoi cari.
- **Accompagna l'assunzione di bevande alcoliche con del cibo.** Il cibo può rallentare l'assorbimento di alcol nell'organismo e ridurre il rischio di irritazione della mucosa gastrica il giorno successivo.
- **Preparati a eventuali sintomi da crisi d'astinenza in caso di improvvisa interruzione dell'assunzione di alcolici.** Devi sapere che se sei da molto tempo un forte bevitore e riduci o smetti del tutto di bere, potresti provare sintomi da astinenza compresi nausea, tremori, ansia, allucinazioni, convulsioni e morte. Prima di smettere di bere parlane con un operatore sanitario, per capire se ti occorra una supervisione medica. Se provi questi sintomi da astinenza e ti trovi in hotel per l'isolamento o la quarantena, comunicali subito al personale dell'hotel. Se ti trovi a casa, chiama il tuo medico o l'operatore sanitario.

Ulteriori linee guida

- Se prendi dei farmaci, assicurati di averne una scorta per 14 giorni.
 - Se ti trovi in hotel per l'isolamento o la quarantena e credi che la tua scorta di farmaci stia per finire, contatta il personale dell'hotel per organizzare la consegna dei farmaci.
- Se, per disturbi dovuti all'uso di oppiacei, assumi farmaci come metadone o buprenorfina:
 - contatta il tuo operatore sanitario che gestisce il trattamento di oppiacei per valutare la possibilità di eventuali appuntamenti in telemedicina.
 - Contatta il tuo operatore sanitario che gestisce il trattamento a base di oppiacei per valutare la possibilità di farti consegnare metadone o buprenorfina.

Risorse

- I [Programmi di assistenza siringhe \(SSP\)](#) sono programmi che forniscono servizi e strumenti sterili per l'assunzione di droghe per via endovenosa alle persone che ne fanno uso. Contatta un SSP per verificare se consegnano il naloxone e le forniture sterili da usare per

l'assunzione di droghe. Visita il sito nyc.gov/health e cerca “**syringe service programs**” (programmi di assistenza siringhe).

- NYC Well: Il personale di NYC Well è disponibile 24 ore su 24 e può offrire brevi consulenze e riferimenti per visite mediche, in oltre 200 lingue. Per ricevere supporto, chiama il numero 888-692-9355 o parla via chat sul sito nyc.gov/nycwell.
- Per risorse aggiuntive che si occupano, tra l'altro, di questioni quali assistenza finanziaria, alimentare, sanitaria o la copertura assicurativa, fai riferimento alla [Guida completa delle risorse](#). Visita nyc.gov/health/coronavirus, fai clic sulla scheda a sinistra “Community Services” (Servizi comunitari), e cerca “Comprehensive Resource Guide” (Guida completa delle risorse).

Il Dipartimento della Salute NYC può modificare le raccomandazioni in base all'evolversi della situazione.

7.11.20