

## 고립 및 격리 상황에서의 안전한 약물 및 알코올 사용

COVID-19 감염으로 인해 고립 또는 격리되는 것은 큰 스트레스를 동반합니다. 저희는 사람들이 다양한 방식으로 어려운 상황에 대처한다는 점을 인식하고 있으며 스트레스나 슬픔에 대처하는 방식에 있어 여러분 각자의 선택을 존중합니다. 이 문서에서는 고립이나 격리 상태에서 안전하게 약물 또는 알코올을 사용할 수 있도록 도움말을 제공하고 있습니다.

### 고립 및 격리 상황에서의 안전한 약물 사용

- **혼자 사용하지 마십시오.** 혼자 약물을 사용하면 과다 복용 위험성이 증가합니다. 사용 전, 친구나 기타 믿을 수 있는 사람 또는 혼자 사용하지 마세요(Never Use Alone) 긴급 상담 전화, 800-484-3731번으로 전화하시기 바랍니다. 긴급 상담 전화 상담원은 사용 중 여러분과 통화를 계속하며 여러분의 응답이 중단되면 도움을 요청할 것입니다. 더 자세한 정보는 [neverusealone.com](https://neverusealone.com)을 방문하시기 바랍니다.
- **자신의 현재 내성 수준을 고려합니다.** 최근의 사용 용량 및 자신의 내성이 평소보다 낮은지 여부를 고려합니다. 내성이란 장기간 약물 사용 시 신체가 적응하는 방식을 뜻하며 이는 질병, 스트레스, 새로운 환경 노출 등의 요인에 영향을 받을 수 있습니다. 내성이 평소보다 낮은 경우, 과다 복용 위험이 높아집니다.
- **평소보다 더 적은 양을 사용하고 천천히 진행하세요.**
  - 며칠 동안 사용할 수 있는 분량의 약물을 구매한 경우, 더 자주 사용하고 싶은 마음이 들 수 있습니다. 복용 사이 간격을 두시기 바랍니다.
- **펜타닐에 주의합니다.** 판데믹 상황에 의해 약물 품질, 순도, 강도를 예측하기 힘들 수 있습니다. 과다 복용으로 이어질 수 있는 강력한 오피오이드인 펜타닐을 함유하는 코카인, 크랙, 헤로인, 메스암페타민 및 자낙스(Xanax)나 옥시코돈(oxycodone)과 같은 모조 약물 등 다양한 약물에 주의하시기 바랍니다.
- **약물 혼합을 피합니다.** 알코올을 포함하여 다른 약물과 함께 사용하면 과다 복용 위험이 증가합니다. 혼합하는 경우 천천히 진행합니다.
- **نال록손 키트를 근처에 둡니다.** 나록손은 오피오이드 과다 복용 시 역반응을 일으키는 안전한 의약품입니다. 나록손 키트가 있는 경우 눈에 보이는 장소에 두어 필요한 경우 누군가 이용할 수 있도록 합니다. 고립 또는 격리 기간 동안 호텔에 머무르는 경우 나록손 이용 가능 여부를 문의합니다.
  - 더 자세한 정보는 [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health)를 방문하여 "naloxone"(نال록손)을 검색하시기 바랍니다.
- **부프레노르핀 사용을 고려합니다.** 오피오이드를 사용하는 경우, 장기적 또는 격리, 고립 기간만이라도 부프레노르핀, 즉 서복손(Suboxone, 부프레노르핀의 일반적인 브랜드명) 사용을 고려하십시오. 보건병원협회 가상 부프레노르핀 클리닉, 212-562-2665번으로 전화하시기 바랍니다.

### 고립 및 격리 상황에서의 안전한 알코올 사용

- **음주 한도를 설정합니다.** 며칠 동안 마실 수 있는 분량의 알코올을 보유한 경우, 더 자주 마시고 싶은 마음이 들 수 있습니다. 하루 음주량 제한을 정하고 기록합니다.
- **음주 사이 간격을 두고 물을 마십니다.** 시간을 두고 음주 간격을 늘리고 그런 간격 사이에는 탄산수나 물 등 비알코올성 음료를 마십니다. 비알코올성 음료는 알코올의 탈수 효과를 상쇄하고 체내 알코올 흡수를 지연시킬 수 있습니다.
- **스트레스를 풀 수 있는 대안 활동을 찾습니다.** 음주가 중심이 되지 않으며 스트레스를 해소할 수 있는 다른 방법을 찾습니다. 소셜 미디어와 뉴스를 보는 일을 잠시 중단하고 사랑하는 사람에게 연락해 대화를 나눕니다.
- **음주 시에 음식을 함께 먹습니다.** 음식은 체내 알코올 흡수를 지연시켜 다음 날 소화 장애 위험을 낮출 수 있습니다.
- **갑작스러운 금주에 따른 금단현상에 대비합니다.** 오랜 기간 과도한 음주를 한 다음 금주하거나 음주량을 줄이면 메스꺼움, 떨림, 불안, 환각, 발작 및 사망을 포함한 금단현상을 겪을 수 있습니다. 알코올 섭취를 중단하기 전 의학적 권리가 필요한지 알아보기 위해 의료 서비스 제공자와 대화하십시오. 위의 증상 중 하나라도 나타나고 호텔에서 격리 또는 고립 상태인 경우, 즉시 호텔 직원에게 알립니다. 자택에 머무르는 경우, 의료 서비스 제공자에게 전화를 겁니다.

## 추가 지침

- 의약품을 복용하는 경우, **14일** 분량을 보유하도록 합니다.
  - 고립 또는 격리 호텔에 머무르며 약품이 떨어져 가는 경우, 호텔 직원에게 약국 배달 서비스를 부탁드립니다.
- 메타돈이나 부프레노르핀과 같이 오피오이드 사용 장애로 의약품을 복용하고 있는 경우 다음을 따르십시오.
  - 오피오이드 치료 제공자에게 연락하여 원격 진료 예약에 관하여 논의하십시오.
  - 오피오이드 치료 제공자와 메타돈 또는 부프레노르핀 배달 옵션에 관하여 대화합니다.

## 자료

- [주사 서비스 프로그램\(SSP\)](#)은 약물 사용자에게 소독된 약물 장비와 서비스를 제공하는 프로그램입니다. 지역 SSP에 연락하여 소독된 약물 사용 도구와 날록손을 제공하는지 확인하십시오. [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health)를 방문하여 "**syringe service programs**"(주사 서비스 프로그램)를 검색하십시오.
- NYC Well: NYC Well의 직원은 일주일에 7일, 하루 24시간 대기 중이며, 간단한 상담 및 진료 의뢰 서비스를 200여 개 이상의 언어로 제공하고 있습니다. 도움이 필요한 경우, 888-692-9355로 전화하거나 [nyc.gov/nycwell](http://nyc.gov/nycwell)을 방문하여 온라인 채팅을 이용하실 수 있습니다.
- 재정적 지원, 식품, 치료 또는 보험 보장 등 문제 해결을 위한 추가적 지원을 알아보시려면, [종합 지원 가이드](#)를 확인하십시오. [nyc.gov/health/coronavirus](http://nyc.gov/health/coronavirus)를 방문하여, 좌측의 "**Community Services**"(지역 사회 서비스)를 클릭한 뒤 "**Comprehensive Resource Guide**"(종합 자료 가이드)를 확인하시기 바랍니다.

NYC 보건부에서는 상황이 진전됨에 따라 권장 사항을 변경할 수 있습니다.

7.11.20