

## Zażywanie narkotyków i picie alkoholu w bezpieczniejszy sposób podczas przebywania w izolacji lub kwarantannie

Przebywanie w izolacji lub kwarantannie z powodu możliwego zakażenia COVID-19 może być bardzo stresujące. Rozumiemy, że ludzie radzą sobie z wyzwaniami na różne sposoby i nie oceniamy Twoich wyborów dotyczących tego, jak radzić sobie ze stresem lub żalem. Jeśli zażywałeś narkotyki lub spożywałeś alkohol w izolacji lub podczas kwarantanny, przedstawiamy kilka wskazówek, jak robić to bezpiecznie.

### Zażywanie narkotyków i picie alkoholu w bezpieczniejszy sposób podczas przebywania w izolacji lub kwarantannie

- **Unikaj zażywania ich w samotności.** Zażywanie narkotyków samotności zwiększa ryzyko przedawkowania. Przed zażyciem zadzwoń do przyjaciela, innej zaufanej osoby lub na infolinię Never Use Alone (Nigdy nie zażywaj w samotności) dostępną pod numerem 800-484-3731. Operator gorącej linii pozostanie z Tobą przy telefonie i zadzwoni po pomoc, jeśli przestaniesz odpowiadać. Aby uzyskać dodatkowe informacje, odwiedź stronę [neverusealone.com](https://neverusealone.com).
- **Weź pod uwagę swój aktualny poziom tolerancji.** Pomyśl o tym, ile ostatnio zażywałeś(-aś) i czy Twoja tolerancja może być niższa niż zwykle. Tolerancja to sposób, w jaki organizm człowieka dostosowuje się do regularnego zażywania jakiegoś narkotyku w miarę upływu czasu i może podlegać wpływom takich czynników, jak choroba, stres czy przebywanie w nowym środowisku. Jeśli Twoja tolerancja jest niższa niż zwykle, jesteś narażony(-a) na zwiększone ryzyko przedawkowania.
- **Zażyj mniej niż normalnie i zrób to powoli.**
  - Jeśli masz zapas narkotyków na kilka dni, możesz mieć pokusę zażycia większej ilości narkotyku niż zazwyczaj. Postaraj się rozdzielić ten zapas na pewien okres.
- **Uważaj na fentanyl.** Ze względu na pandemię, jakość, czystość i moc narkotyków mogą być bardziej nieprzewidywalne. Należy mieć świadomość, że wiele narkotyków, w tym kokaina, crack, heroina, metamfetaminy i podrabiane tabletki, takie jak Xanax i Oksykodon, zawierają fentanyl, silny opioid, który może powodować przedawkowanie.
- **Unikaj mieszania narkotyków** Jednoczesne zażywanie różnych narkotyków, w tym również alkoholu, zwiększa ryzyko przedawkowania. Jeśli mieszasz, zażywaj powoli.
- **Miej w pobliżu zestaw po podawaniu Naloksonu.** Nalokson jest bezpiecznym lekiem, który może odwrócić skutki przedawkowania opioidów. Jeśli masz zestaw do podawania Naloksonu, zostaw go w widocznym miejscu, aby w razie potrzeby był dostępny. Jeśli przebywałeś w hotelu podczas izolacji lub kwarantanny, zapytaj, czy nalokson jest dostępny.
  - Aby uzyskać dodatkowe informacje, odwiedź stronę [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) i wyszukaj hasło „naloxone” (nalokson).
- **Zastanów się nad przejściem na buprenorfinę.** Jeśli używałeś opioidów, zastanów się nad przyjmowaniem buprenorfiny lub Suboksonu (popularna marka buprenorfiny), albo

długoterminowo, albo tylko na czas trwania kwarantanny lub izolacji. Zadzwoń do wirtualnej kliniki buprenorfiny Health + Hospitals pod numer 212-562-2665.

### **Bezpieczniejsze spożywanie alkoholu w izolacji lub kwarantannie**

- **Ustal limit drinków.** Jeśli masz zapas alkoholu na kilka dni, możesz mieć pokusę spożywania go w większych ilościach niż zwykle. Wyznacz sobie cel i zapisz, ile drinków chcesz wypić w ciągu dnia i zapisz to.
- **Rozkładaj spożywanie drinków w czasie i pij wodę.** Rozłóż wypijane porcje alkoholu w czasie i w przerwach pij napoje niealkoholowe, takie jak woda lub woda mineralna. Napoje niealkoholowe pomagają w złagodzeniu odwadniającego działania alkoholu i mogą spowolnić wchłanianie alkoholu przez organizm.
- **Zidentyfikuj alternatywne rzeczy, które możesz robić w celu łagodzenia stresu.** Spróbuj znaleźć inne sposoby na złagodzenie stresu, które nie koncentrują się na piciu alkoholu; zrób przerwy od mediów społecznościowych i wiadomości i zacznij rozmawiać z najbliższymi sobie osobami.
- **Jedz podczas picia alkoholu.** Jedzenie może spowolnić wchłanianie alkoholu przez organizm i obniża ryzyko podrażnienia układu pokarmowego następnego dnia.
- **Przygotuj się na ewentualne wystąpienie objawów odstawienia, jeśli nagle przestaniesz pić.** Pamiętaj, że jeśli piłeś(-aś) dużo przez dłuższy czas, a następnie zmniejszyłeś(-aś) ilość spożywanego alkoholu lub przestałeś(-aś) pić, możesz odczuwać objawy odstawienia, w tym mdłości, drżenia, lęki, halucynacje, drgawki i może nawet nastąpić zgon. Porozmawiaj z pracownikiem służby zdrowia, zanim odstawisz alkohol, aby dowiedzieć się, czy potrzebujesz opieki medycznej. W przypadku wystąpienia któregośkolwiek z tych objawów i poddania się kwarantannie lub izolacji w hotelu, niezwłocznie powiadom o tym personel. Jeśli jesteś w domu, zadzwoń do swojego świadczeniodawcy usług służby zdrowia.

### **Dodatkowe wskazówki**

- Jeśli przyjmujesz dowolne leki, upewnij się, że masz zapas na 14 dni.
  - Jeśli przebywasz w izolacji lub w hotelu podczas kwarantanny i myślisz, że zapas, który masz może się skończyć, porozmawiaj z obsługą hotelu o zorganizowaniu dostawy z apteki.
- Jeśli przyjmujesz leki na zaburzenia związane z używaniem opioidów, takie jak metadon lub buprenorfina:
  - Skontaktuj się z lekarzem prowadzącym leczenie opioidowe, aby omówić możliwości umówienia się na wizytę telemedyczną.
  - Porozmawiaj z lekarzem prowadzącym leczenie opioidowe o możliwościach dostarczenia metadonu lub buprenorfiny.

### **Zasoby**

- [Programy udostępniania strzykawek \(SSP\)](#) to programy świadczące usługi i zapewniające sterylny sprzęt dla osób zażywających narkotyki. Skontaktuj się z programem udostępniania

strzykawek (SSP), aby sprawdzić, czy zapewnia sterylne materiały do zażywania narkotyków i nalokson. Odwiedź stronę [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) i wyszukaj „**syringe service programs**” (programy udostępniania strzykawek).

- NYC Well: Personel NYC Well jest dostępny 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu i może udzielić krótkich porad i skierować do osób udzielających opieki w ponad 200 językach. W celu uzyskania wsparcia należy zadzwonić pod numer 888-692-9355 lub wejść na czat online na [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell).
- Dodatkowe źródła informacji dotyczących m. in. pomocy finansowej, żywności, opieki zdrowotnej lub ubezpieczenia można znaleźć w [Kompleksowym przewodniku po zasobach](#). Odwiedź stronę [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus), kliknij zakładkę „Community Services” (Usługi społecznościowe) znajdującą się po lewej stronie i wyszukaj „Comprehensive Resource Guide” (Kompleksowy przewodnik po zasobach).

**Wydział Zdrowia miasta Nowy Jork może zmienić zalecenia w miarę rozwoju sytuacji.**

7.11.20