

## Более безопасное употребление наркотиков и алкоголя в условиях изоляции или карантина

Нахождение в изоляции или карантине из-за возможного заражения COVID-19 может быть сильным источником стресса. Мы понимаем, что люди могут справляться со своими проблемами разными способами и не осуждаем ваших действий по преодолению стресса или горя. Вот некоторые советы по более безопасному употреблению наркотиков или алкоголя.

### Более безопасное употребление наркотиков в изоляции или карантине

- **Не принимайте наркотики в одиночестве.** Прием наркотиков в одиночестве увеличивает риск передозировки. Перед приемом наркотиков позвоните другу, другому человеку, которому вы доверяете, или на горячую линию «Никогда не принимай в одиночестве» (Never Use Alone) по номеру 800-484-3731. Оператор горячей линии будет оставаться на связи с вами и вызовет помощь, если вы перестанете отвечать. Для получения дополнительной информации посетите [neverusealone.com](https://www.neverusealone.com).
- **Обдумайте свой нынешний уровень толерантности к наркотикам.** Подумайте, сколько наркотиков вы принимаете в последнее время, и может ли ваша толерантность быть ниже обычной. Толерантностью называют постепенное привыкание организма человека к регулярному употреблению наркотика; она может зависеть от разных факторов, например, болезни, стресса или нахождения в непривычных условиях.. Если ваша толерантность ниже, чем обычно, вы подвергаетесь повышенному риску передозировки.
- **Употребляйте наркотики медленно и в меньших количествах, чем обычно.**
  - Если вы запаслись наркотиками на несколько дней вперед, вы можете испытывать искушение принимать больше, чем обычно. Старайтесь делать перерывы между приемами наркотиков.
- **Опасайтесь фентанила.** В связи с пандемией качество, чистота и действенность наркотиков могут быть более непредсказуемыми. Имейте в виду, что во многих наркотиках, в том числе кокаине, крэке, героине, метамфетаминах и поддельных таблетках, например, Хапах и оксикодоне, обнаруживают фентанил, сильный опиоид, способный вызывать передозировку.
- **Старайтесь не смешивать разные наркотики.** Совместный прием нескольких разных наркотиков, в том числе алкоголя, повышает риск передозировки. Если вы все же смешиваете наркотики, употребляйте их медленно.
- **Держите наготове налоксоновый комплект** Налоксон — это безопасное лекарственное средство, которое может ликвидировать последствия передозировки опиоидами. Если у вас есть налоксоновый комплект, оставляйте его на видном месте, чтобы в случае необходимости кто-нибудь смог им воспользоваться. Если во время своей изоляции или карантина вы находитесь в гостинице, спросите, имеется ли там налоксон.

- Для получения дополнительной информации посетите [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) и произведите поиск по слову «**naloxone**» («налоксон»).
- **Подумайте о переходе на бупренорфин.** Если вы употребляете опиоиды, подумайте о переходе на бупренорфин или Suboxone (распространенное торговое название бупренорфина), на долгосрочный период или только на время вашего карантина или изоляции. Позвоните в виртуальную бупренорфиновую клинику Объединения здравоохранения и больниц (Health + Hospitals) по номеру 212-562-2665.

### **Более безопасное употребление алкоголя в изоляции или карантине**

- **Установите ограничение на выпивку.** Если у вас есть запасы алкоголя на несколько дней, вы можете испытывать искушение выпивать больше, чем обычно. Установите для себя предельное количество приемов алкоголя в течение дня, и запишите эту цифру.
- **Делайте перерывы между приемами алкоголя и пейте воду.** Распределите употребление алкоголя по времени и чередуйте алкогольные напитки с безалкогольными, например, газированной или негазированной водой. Безалкогольные напитки помогают противодействовать обезвоживающему воздействию алкоголя и могут замедлить усваивание алкоголя вашим организмом.
- **Найдите альтернативные занятия, помогающие избавиться от стресса.** Попытайтесь найти другие способы снятия стресса, не сосредоточенные на приеме алкоголя; делайте перерывы в просмотре социальных сетей и новостей, связывайтесь и общайтесь с близкими людьми.
- **Закусывайте.** Пища может замедлить усваивание алкоголя вашим организмом и снижает риск расстройства пищеварения на следующий день.
- **В случае резкого прекращения употребления алкоголя будьте готовы к появлению симптомов синдрома отмены.** Имейте в виду, что если вы много пили в течение долгого времени, а затем сократили или прекратили употребление алкоголя, вы можете испытывать симптомы синдрома отмены, в том числе тошноту, тремор, тревогу, галлюцинации, судороги и смерть. Перед прекращением употребления алкоголя поговорите с поставщиком медицинских услуг, чтобы определить, нужна ли вам помощь врача. Если вы испытываете какие-либо из этих симптомов во время карантина или изоляции в гостинице, немедленно сообщите об этом персоналу. Если вы находитесь дома, позвоните своему поставщику медицинских услуг.

### **Дополнительные указания**

- Если вы принимаете какие-либо лекарства, обязательно имейте их запас на 14 суток.
  - Если вы находитесь в изоляции или карантине в гостинице и считаете, что у вас могут кончиться лекарства, поговорите с персоналом гостиницы об организации их доставки из аптеки.
- Если вы принимаете средства от опиоидной зависимости, например метадон или бупренорфин:

- Свяжитесь с поставщиком услуг по лечению от опиоидной зависимости и обсудите возможность проведения консультаций средствами дистанционной медицины.
- Обсудите с поставщиком лечения от опиоидной зависимости возможности доставки вам метадона или бупренорфина.

## Ресурсы

- [Программы раздачи шприцев \(SSPs\)](#) — это программы, предоставляющие услуги и стерильные принадлежности для приема наркотиков употребляющим наркотики. Позвоните в местные SSP и узнайте, доставляют ли они стерильные принадлежности для приема наркотиков и налоксон. Посетите [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) и выполните поиск по словам «**syringe service programs**» («программы раздачи шприцев»).
- **Программа NYC Well:** Сотрудники организации NYC Well работают ежедневно и могут дать краткую консультацию и рекомендовать специалиста на более чем 200 языках. Для получения помощи позвоните по номеру 888-692-9355 или воспользуйтесь онлайн-чатом по адресу [nyc.gov/nycwell](http://nyc.gov/nycwell).
- Информацию о дополнительных ресурсах, предоставляющих финансовую поддержку, продовольственную помощь, медицинское обслуживание или страховое покрытие и другие услуги см. в «[Комплексном справочнике по ресурсам](#)». Посетите [nyc.gov/health/coronavirus](http://nyc.gov/health/coronavirus), откройте расположенную слева вкладку «Community Services» («Местные общественные службы») и найдите документ «Comprehensive Resource Guide» («Полный справочник по ресурсам»).

**Рекомендации Департамента здравоохранения NYC могут изменяться по мере развития ситуации.**

7.11.20