

## נוצן דראגס און אלקאהאל זיכערערהייט אין דער צייט פון איזולאציע אדער קאראנטיין פיקסירונג

זייענדיג און איזולאציע אדער קאראנטיין צוליבן מעגליכן קאוויד 19 אינפעקציע קען זיין זייער אנגעשטרענגט. מיר אנערקענען אז מענטשן געבן זיך אן עצה מיט פארמעסטונגען אין פארשידענע סארט וועגן און מיר זענען נישט דן וואס איר קלויבט זיך אויס צו טון ווען איר באגייט זיך מיט אייער דרוק און עגמת נפש. אויב איר נוצט דראגס אדער אלקאהאל ווען איר זענט איזולירט אדער קאראנטירט, אט דא זענען פארשידענע טיפס ווי אזוי דאס צו טון זיכערערהייט.

### מער פארזיכערטע באניץ פון דראגס אין דער צייט פון איזולאציע אדער קאראנטיין

- **מיידט אויס צו נוצן אליין.** נוצן אליין דראגס פארמערט די ריזיקע פון איבערדאזע. רופט א פריינד, נאך איינעם וואס איר געטרויעט אדער דעם "נוצט קיינמאל אליין" האטליין 800-484-3731 איידער איר הייבט אן נוצן. א האטליין אפערעיטאר וועט בלייבן מיט אייך אויפן ליין און רופן הילף אויב איר הערט זיך אויף אנצורופן. פאר מער אינפארמאציע, באזוכט [neverusealone.com](http://neverusealone.com).
- **נעמט אין באטראכט אייער יעצטיגע שטאפל פון טאלעראנץ.** טראכט, וויפיל איר האט לעצטענס געניצט און צו אייער טאלעראנץ איז נידעריגער ווי נארמאל. טאלעראנץ מיינט וויפיל א קערפער געוואוינט זיך צו, נוצנדיג דראגס אלע טאג איבער צייט און קען ווערן אפגעקטירט ביי סיבות אזוי ווי קרענק, זיין דערדרוקט אדער זיך געפונען אין א נייע סביבה. אויב דער שטאפל פון אייער טאלעראנץ איז נידעריגער ווי נארמאל, זענט איר מער איינגעשטעלט פאר אן איבערדאזע.
- **נוצט ווייניגער ווי געווענליך און גייט געלאסן.**
  - אויב איר האט געקויפט א רעזערוו פון דראגס וואס זאל האלטן אויף א פאר טאג, קען אייך פארשמעקן צו נוצן מער ווי נארמאל. פרובירט אויסצושפרייטן (איבער צייט) וואס איר נוצט.
- **זייט אינפארמירט וועגן פענטענאל.** צוליבן עפידעמיע, די קוואליטעט פון דראגס, ריינקייט און שטארקייט קענען זיין נישט סטאביל. זייט אינפארמירט אז אסאך דראגס, ווי אויך קאקאין, קרעק, העראין, מעטאמפעטאמינס, און פאלשע פילן, אזוי ווי זענעקס און אקסיקאדאן האט מען אין זיי געפונען פענטענאל, א שטארקע אפיאוויד וואס קען גורם זיין אן איבערדאזע.
- **מיידט אויס פון מישן דראגס.** נוצן פארשידענע דראגס צוזאמען, ווי אויך אלקאהאל, פארמערט אייער ריזיקע פון אן איבערדאזע. אויב איר מישט טוט עס געלאסן.
- **האט לעבן זיך א נאלאקסון קיט.** נאלאקסון איז א זיכערע מעדיצין וואס קען איבערקערן דעם אפעקט פון אן אפיאוויד איבערדאזע. אויב איר האט א נאלאקסון קיט, לאזט עס אין א פלאץ ווי מ'קען עס זען אז איינער זאל קענען צוקומען דערצו אויב מ'דארף. אויב איר שטייט איין אין א האטעל בשעת'ן איזולאציע אדער קאראנטיין, פרעגט צו נאלאקסון געפונט זיך דארט.
  - פאר מער אינפארמאציע, באזוכט [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) און קוקט נאך "naloxone" (נאלאקסון).
- **טראכט פון נעמען בופרענארפין.** אויב איר נוצט אפיאווידס, טראכט פון נעמען בופרענארפין, אדער סובאקסאן (א באקאנטע פירמע-צייכן פון בופרענארפין), סיי לאנגע טערמין אדער נאר אין דער משך פון אייער קאראנטיין אדער איזולאציע. רופט העלט + האספיטאלס ווירטועלע בופרענארפין קליניק 212-562-2665.

### מער פארזיכערטע באניץ פון אלקאהאל אין דער צייט פון איזולאציע און קאראנטיין

- **שטעלט אראפ א טרינק גרעניץ.** אויב איר האט א רעזערוו פון אלקאהאל וואס קען דויערן אפאר טעג, קען זיך אייך פארשמעקן צו טרינקען מער ווי נארמאל. שטעלט אראפ א גרעניץ וויפיל געטראנקען איר ווילט האבן א טאג און פארשרייבט עס.
- **שפרייט אויס אייערע געטראנקען און טרינקט וואסער.** שפרייט אויס אייערע געטראנקען איבער צייט און טרינקט נישט-אלקאהאלישע געטראנקען, אזוי ווי סעלצער אדער וואסער, צווישן די אלקאהאלישע געטראנקען. די נישט-אלקאהאלישע געטראנקען העלפט אקעגנווירקן די אפעקטן פון אלקאהאל אויסטרוקענען. און קען איינהאלטן אייער קערפערס אלקאהאל איינזאפונג.
- **אידענטיפיצירט אלטערניטיווע דרוק-שטילנדע אקטיוויטעטן.** פרובירט צו טרעפן אנדערע וועגן אפצושטילן אייער דרוק וואס איז נישט געצילט ארום טרינקען אלקאהאל; מאכט א פאזע פון סאציאלע מעדיע און די נייעס, און רופט אן צו רעדן מיט אייערע באליבטע.
- **בייסט צו עפעס עסן בשעת איר טרינקט.** עסנווארג קען אפשטעלן אייער קערפערס אלקאהאל איינזאפ און פארקלענערן די ריזיקע פון פארדיי-רייצונג דעם נעקסטן טאג.
- **זייט גרייט פאר מעגליכע סימפטאמען פון אויסוועפונג אויב איר הערט פלוצלינג אויף צו טרינקען.** זייט אינפארמירט אז אויב איר האט שווער געטרונקען פאר א לענגערע צייט, און איר רעדוצירט אדער הערט אויף טרינקען, קענט איר אדורכגיין סימפטאמען פון אויסוועפן ווי אויך ברעכן, ציטערניש, אנגעצויגנקייט, העלוצינאציע, אטאקן און טויט. רעדט מיט א העלט קעיר פראוויידער איידער איר הערט אויף טרינקען אלקאהאל, אויסצוגעפונען אויב איר דארפט מעדיצינישער אויפזע. אויב איר גייט אדורך איינע פון די סימפטאמען און איר זענט קאראנטינט אדער איזולירט אין א האטעל, לאזט דעם שטאב וויסן זאפארט. אויב איר זענט אינדערהיים, רופט אייער העלט קעיר פראוויידער.

## מער הדרכה

- אויב איר נעמט סיי וועלכע מעדיצינען, מאכט זיכער צו האבן א 14 טאגיקע רעזערוו.
  - אויב איר שטייט איין אין אן איזולירטע אדער קאראנטינטע האטעל און טראכט אז איר קענט ארויסלויפן, רעדט מיטן האטעל שטאב וועגן ערלעדיגן פארמאסי אפשיקן.
- אויב איר נעמט א מעדיצין פאר אפיאוידס ניץ אומארדענונג אזוי ווי מעטעדאן אדער בופרענארפין:
  - פארבינדט זיך מיט אייער אפיאויד היילונג פראוויידער זיך אדורכשמועסן אייערע אפציעס פאר טעלעמעדיצין אפוינטמענטס.
  - רעדט מיט אייער אפיאויד היילונג פראוויידער וועגן אייערע אפציעס פאר מעטעדאן אדער בופרענארפין צושיקן.

## רעסורסן

- **[איישפריץ סערוויס פראגראם](#)** (איינשפריץ סערוויס פראגראם) זענען פראגראמען וואס שטעלן צו סערוויסעס און סטערילע דראג געצייג פאר מענטשן וואס נוצן דראגס. רופט אייער לאקאלע SSP צו זען אויב זיי וועלן צושיקן דראג ניץ רעזערוו און נאלאקסון. באזוכט [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) און קוקט נאך **“syringe service program”** (איינשפריץ סערוויס פראגראם).
- NYC Well: NYC Well שטאב זענען פארהאן 24/7 און קענען צושטעלן קורצע באראטונגען און רעקאמענדאציעס פאר קעיר אין איבער 200 שפראכן. פאר שטיצע, רופט 888-692-9335 אדער שמועסט אנליין דורך באזוכן [nyc.gov/nycwell](http://nyc.gov/nycwell).
- פאר מער רעסורסן וואס אדרעסירט פראבלעמען אזוי ווי פינאנציעלע הילף, עסנווארג, העלט קעיר אדער אינשורענס דעקונג, און נאך, קוקט נאך דעם **“[ארומעמיקע רעסורס מדריך](#)”**. באזוכט

קנעפל אויף דער לינקער זייט, און קוקט נאך "Comprehensive Resource Guide" (ארומנעמיקע רעסורס מדריך). [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) דרוקט אויף די "Community Services" (קאמיוניטי סערוויסעס)

7.11.20 **דער NYC דעפארמענט אוו העלט קען מעגליך טוישן די רעקאמענדאציעס לויט ווי דער מצב פארלאנגט**