

COVID-19 기간의 약물 및 알코올 이용

약물과 알코올을 사용하는 방식의 변화로 인해 과다 복용의 위험이 증가할 수 있습니다. 더 안전한 약물 및 알코올 사용을 실천하기 위한 방법을 몇 가지 안내합니다:

사려 깊은 음주

음주의 시기와 양을 계속 추적합니다

음식을 먹고 비알코올성 음료를 마십니다

약물과 알코올의 혼합을 피합니다

알코올이 추가되지 않는 활동에 참여합니다

더 안전한 약물 사용의 실천 및 과다 복용 예방

혼자 사용하지 않습니다

항상 과다 복용 사례를 대비하여 근처에 날록손(Narcan으로도 알려짐)을 소지합니다

적은 양으로 시작하고 천천히 사용합니다

사용하는 약물의 종류나 사용량을 변경하면 내성에 영향을 미치거나 과다 복용의 위험성이 증가할 수 있습니다

약물 혼합을 피합니다

주사기 또는 파이프 등의 약물 사용 용품을 공유하지 않습니다

과다 복용의 위험을 증가시키는 약물에서 발견되는 강력한 오피오이드, 펜타닐에 유의합니다

주의

자신에게 적절한 도움을 받습니다.

- 멸균 용품 및 유해성 감소 서비스가 필요한 경우 주사 서비스 프로그램(syringe service program, SSP)에 연락합니다.
- 담당 의료 서비스 제공자와 오피오이드 사용 치료를 위한 메타돈 또는 부프레노르핀에 관하여 대화합니다.
- 누군가와 대화하면 도움이 될 수 있습니다. **NYC Well**은 무료 기밀 정신 건강 지원을 위한 연결 서비스로 매일 24시간 200여 가지 이상의 언어로 제공됩니다. 교육을 수료한 카운슬러가 간략한 상담, 날록손 연결, 진료 위탁 등을 제공할 수 있습니다. **888-692-9355**번으로 전화하거나 [nyc.gov/nycwell](https://www.nyc.gov/nycwell)에서 온라인 채팅을 이용하실 수 있습니다.



추가 정보:

뉴욕시 주사 서비스 프로그램에 관한 정보는 [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health)를 방문하여 “**syringe services**”(주사 서비스)를 검색하시기 바랍니다.

COVID-19에 대한 정보와 백신 접종소에 관한 정보는 [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus)를 방문하십시오.

COVID-19 긴급 상담 전화, **212-268-4319**번으로 전화하여 최신 정보를 얻거나 COVID-19 검사소 위치를 찾고 전문가에게 문의 후 답변을 들을 수 있습니다.