

УПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИКОВ И АЛКОГОЛЯ В ПЕРИОД COVID-19

Изменения в методах употребления наркотиков и алкоголя могут увеличивать риск передозировки. Вот некоторые советы по более безопасному употреблению наркотиков и алкоголя:

Старайтесь пить осознанно

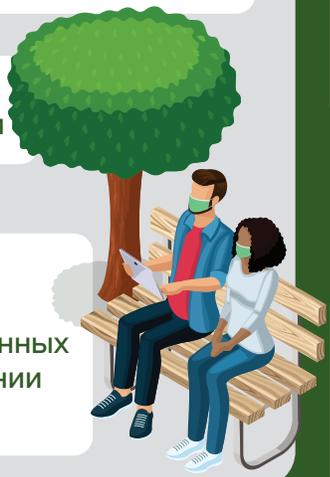
Следите за тем, когда и сколько вы пьете



Ешьте и пейте безалкогольные напитки

Не смешивайте наркотики с алкоголем

Участвуйте в занятиях, не сосредоточенных на потреблении алкоголя



Следуйте правилам безопасности употребления наркотиков и профилактики передозировки

Старайтесь не принимать наркотики в одиночестве



Постоянно держите под рукой налоксон (он же Narcan) на случай передозировки



Начинайте с малой дозы и принимайте наркотики медленно

Старайтесь не смешивать разные наркотики

Не используйте общие с другими приспособления для приема наркотиков, например, шприцы или трубки

Изменения типа и дозировки наркотиков, которые вы употребляете, могут повлиять на вашу толерантность и увеличить риск передозировки

Опасайтесь фентанила: этот сильный опиоид, встречающийся в наркотиках, увеличивает риск передозировки

ОСТОРОЖНО!



НАЙДИТЕ ПОДХОДЯЩУЮ ДЛЯ ВАС ПОДДЕРЖКУ.

- Обращайтесь в программы раздачи шприцев (syringe service program, SSP) за стерильными приспособлениями и услугами по ограничению вреда.
- Поговорите со своим поставщиком медицинских услуг о лечении наркотической зависимости с использованием метадона или бупренорфина.
- Вам может быть полезно поговорить с кем-нибудь. Программа NYC Well «Благополучный Нью-Йорк» свяжет вас с бесплатными, конфиденциальными службами поддержки психического здоровья на более чем 200 языках. Подготовленные консультанты могут провести краткую консультацию, связать вас со службой выдачи налоксона и направить к медицинским специалистам. Позвоните по номеру **888-692-9355** или воспользуйтесь онлайн-чатом по адресу nyc.gov/nycwell.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ:

Для получения информации о программах раздачи шприцев в Нью-Йорке посетите nyc.gov/health и произведите поиск по словам «**syringe services**» («службы раздачи шприцев»).

Для получения дополнительной информации о COVID-19 и адресах пунктов вакцинации посетите nyc.gov/health/coronavirus.

Для получения последней информации, адресов пунктов тестирования на COVID-19 и ответов специалистов на ваши вопросы звоните на горячую линию по COVID-19 по номеру **212-268-4319**.