

# CONSUMO DE ALCOHOL Y DROGAS DURANTE EL COVID-19

Los cambios en la forma en que las personas consumen alcohol y drogas pueden aumentar el riesgo de sufrir una sobredosis. A continuación se presentan algunas formas de consumir alcohol y drogas de forma segura:

## Practique el consumo consciente de alcohol



Lleve un registro de cuánto y con qué frecuencia bebe alcohol.

Consuma alimentos y tome bebidas sin alcohol.

Evite mezclar drogas y alcohol.

Participe en actividades que no giren en torno a beber alcohol.



## Practique un consumo seguro de drogas y evite una sobredosis

Evite consumir solo.



Siempre tenga naloxona, también conocida como Narcan, cerca en caso de sufrir una sobredosis.



Comience con poco y vaya despacio.

Los cambios en el tipo de drogas y la cantidad que consume pueden afectar su tolerancia y aumentar el riesgo de sufrir una sobredosis.

Evite mezclar diferentes drogas.



No comparta los elementos usados para consumir drogas, como jeringas o pipas.

Tenga cuidado con el fentanilo, un potente opioide presente en las drogas que aumenta el riesgo de sufrir una sobredosis.

## RECIBA EL APOYO ADECUADO PARA USTED.

- Póngase en contacto con un programa de servicios de jeringas (SSP, por sus siglas en inglés) para acceder a elementos estériles y servicios de reducción de daños.
- Hable con su proveedor de atención de salud sobre la metadona o la buprenorfina como tratamientos para el consumo de opioides.
- Hablar con alguien puede ayudarlo. NYC Well lo conecta con un servicio de apoyo de salud mental confidencial, gratuito y disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, en más de 200 idiomas. Terapeutas capacitados pueden brindarle asesoramiento breve, indicarle dónde conseguir naloxona o derivarlo a otros profesionales. Llame al **888-692-9355**, envíe un mensaje de texto con la palabra **WELL** al **65173** o visite [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell) para chatear en línea.



## PARA MÁS INFORMACIÓN:

Para obtener más información sobre los programas de servicios de jeringas en la ciudad de Nueva York, visite [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) y busque "**syringe services**" (servicios de jeringas).

Para obtener más información sobre el COVID-19 y dónde vacunarse, visite [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus).

Llame a la línea directa para el COVID-19 al **212-268-4319** para acceder a la información más actualizada, encontrar centros donde se realicen pruebas de COVID-19 y obtener respuestas a sus preguntas de parte de expertos.