

Tolerans pou dwòg ak risk pou òvèdòz

Pandemi COVID-19 la te afekte lavi moun nan plizyè fason. Boulvèsman siyifikatif nan woutin chak jou yo, gen ladan fason moun aksede ak itilize dwòg yo, deplasman soti nan anviwònman nòmal yo, izòlman ki an rapò ak COVID-19, ak plis, kapab afekte tolerans pou dwòg epi yo ka mennen nan yon risk anplis pou òvèdòz, espesyalman pou moun ki itilize opyoyid yo.

Kisa tolerans ye ak poukisa li enpòtan?

Tolerans se fason kò ou adapte ak itilizasyon regilyè yon dwòg tank tan ap pase. Toutotan ou devlope tolerans pou yon dwòg, an jeneral ou pral bezwen pran plis pou ou santi efè ou dezire a. Si ou pa te devlope yon tolerans, oswa si tolerans ou an pi ba, jis yon ti kantite tou piti dwòg la ka ogmante chans pou ou sibi òvèdòz.

Tolerans ou bese si ou:

- Sispann oswa pran yon poz sou itilizasyon yon dwòg
- Redui kantite dwòg ou itilize, menm si se pou yon ti bout tan sèlman
- Chanje kalite dwòg ou ap pran
- Chanje fason ou pan dwòg ou yo
- Itilize dwòg ki pa fò menm jan ou ak sa ou konn abitye pran yo, menm si se pou yon ti bout tan sèlman

Chanjman nan apwovizyonman dwòg la ka afekte tolerans tou, ki gen ladan:

- Manke aksè oswa aksè a dwòg yo pa regilye
- Chanjman enprevizib nan kalite, lenpidite ak fòs dwòg yo

Li enpòtan pou ou sonje tou ke gen lòt faktè ki ka afekte tolerans ou tou, gen ladan maladi, estrès, oswa anviwònman nouvo oswa diferan yo. Moun yo te lage soti nan prizon, penitansye, oswa detansyon resaman yo oswa ke yo te bay egzeryat soti lopital oswa yon pwogram tretman pou dwòg yo gen plis risk pou yo sibi òvèdòz paske yo gendwa pa te gen aksè ak dwòg yo oswa medikaman pou twoub itilizasyon opyoyid yo nan anviwònman sa yo.

Pwoteje tèt ou kont òvèdòz

Panse sou kòman fason ou itilize dwòg la te chanje pandan pandemi COVID-19 la ak fason sa a ka afekte tolerans ou. Poze tèt ou kesyon:

- Èske mwen te itilize mwen souvan?
- Èske mwen te pran yon dòz ki pi piti?
- Èske te gen defwa mwen te sispann oswa mwen te pran yon poz kote mwen pa itilize dwòg la?
- Èske kalite dwòg mwen itilize yo te chanje?
- Èske mwen te chanje dwòg mwen konn itilize yo?

- Èske mwen te chanje fason mwen pran dwòg mwen itilize yo?
- Pandan Vil la kòmanse reouvri, èske gen chans pou mwen itilize yon kantite ki pi plis?
- Si mwen ap eskpèrimante plis bagay ki estresan tankou pèt travay, lanmò yon pwòch, oswa ensekirite lojman, èske mwen gen chans pou ogmante kantite mwen itilize a?

Si ou te reponn wi pou nenpòt nan kesyon yo ki anwo yo, tolerans ou gendwa afekte. Toujou pran mezi pou ou pwoteje tèt ou kont òvèdòz, espesyalman si tolerans ou pi ba.

- Planifye davans. Kreye yon plan sekirite pou òvèdòz avèk yon moun ki konnen ou pral itilize dwòg. Ou kapab jwenn yon modèl [isit la](#).
- Evite itilize dwòg lè ou pou kont ou. Eseye itilize ak yon lòt moun epi fè tou, youn pa dwe pran pandan lòt la ap pran. Si li pa posib pou itilize ak yon moun, konsidere rele liy asistans "Never Use Alone" (Pa Janm Itilize Pou Kont Ou) lan nan 800-484-3731.
- Lè sa posib, achte nan men moun ou fè konfyans epi poze kesyon sou kalite dwòg la.
- Pale ak lòt moun ki konn itilize dwòg tou pou ou ka tandè eksperyans yo sou kisa ki disponib.
- Itilize bann pou tès fentanyl yo pou verifye prezans fentanyl avan ou prepare dòz ou a. Pou plis enfòmasyon epi pou jwenn bann pou tès fentanyl yo, kontakte [Pwogram Sèvis Sereng](#) (SSP, syringe service program) ki pi pre ou a.
- Itilize mwens pase sa ou konn itilize nòmalman epi ale dousman.
- Mache avèk [naloksòn](#) epi kite l yon kote ki vizib chak fwa ou ap itilize dwòg.
- Evite melanje dwòg yo, ki gen ladan, pa mele yo ak alkòl. Si sa posib, itilize yon sèl dwòg alafwa.

Resous yo

- SSP yo se pwogram ki bay sèvis ak ekipman esterilize pou dwòg pou moun ki itilize dwòg yo. Rele SSP lokal ou yo pou ou jwenn ki sèvis y ap ofri pandan pandemi COVID-19 la. Vizite nyc.gov/health epi chache pou "**syringe service programs**" (pwogram sèvis sereng yo).
- Pou ou jwenn naloksòn tou pre ou, vizite nyc.gov/naloxone. Kontakte pwogram kominotè yo ak famasi yo konsènan disponibilite pou naloksòn avan ou vizite etablisman yo a, paske lè yo ak disponibilite ka chanje pandan pandemi COVID-19 la.
- Si ou enterese nan kòmanse itilize medikaman pou ede ou jere itilizasyon opyoïd ou, pale ak yon pwofesyonèl medikal oswa yon pwofesyonèl pou redwi dega yo. Pou plis enfòmasyon sou klinik vityèl pou biprenòfin NYC yo, rele 212-562-2665.
- NYC Well gen anplwaye ki ka bay konsèy gratis byen kout ak referans pou swen nan plis pase 200 lang epi yo disponib 24 èdtan pa jou, sèt jou pa semèn. Pou sipò, rele 888-692-9355 oswa diskite anliy lè ou vizite nyc.gov/nycwell.
- Pou resous ki adrese kesyon tankou èd finansye, manje, swen sante oswa kouvèti asirans ak plis ankò, vizite [Gid pou Resous Global](#), oswa vizite nyc.gov/health/coronavirus epi klike sou "Resources for New Yorkers" (Resous pou Nouyòkè yo).