

## إرشادات للأشخاص الذين يتعاطون العقاقير خلال جائحة مرض (COVID-19)

يستمر مرض (COVID-19) في الانتشار في مجتمعاتنا وهناك مخاطر في أي وقت تجتمع فيه مع الآخرين خارج منزلك، وخصوصاً إذا كنت غير ملقح بالكامل. يجب أن نواصل جميعاً اتخاذ خطوات لمنع انتقال مرض (COVID-19).

### الوقاية من مرض (COVID-19)

- **احصل على اللقاح.** أفضل طريقة بالنسبة لك لحماية نفسك ومن حولك ضد مرض (COVID-19) هي الحصول على اللقاح. لمعرفة مكان الحصول على اللقاح، تفضل بزيارة [vaccinefinder.nyc.gov](http://vaccinefinder.nyc.gov) أو اتصل بالرقم 877-829-4692.
- **ابق في المنزل إذا كنت مريضاً أو تعرضت مؤخراً لمرض (COVID-19):** راقب صحتك لمعرفة إذا كانت هناك أعراض لمرض (COVID-19). إذا كنت تعاني من أعراض خفيفة إلى معتدلة، فابق في المنزل. لا تغادر المنزل إلا للحصول على الرعاية الطبية الأساسية (بما في ذلك اختبار مرض (COVID-19)) أو لشراء الاحتياجات الأساسية مثل مواد البقالة، إذا لم يتمكن أحد من توصيلها إليك.
- **ارتدِ كمامة على الوجه.** ارتداء الكمامة مطلوب لكل شخص (بغض النظر عن حالة التطعيم) في النقل العام وسياقات الرعاية الصحية وملاجئ المشردين والسيارات الأخرى. إذا لم تكن قد حصلت على اللقاح، فيجب عليك أن ترتدي كمامة على الوجه في جميع الأماكن العامة الداخلية والخارجية. إذا تم تطعيمك، فنحن نحثك على ارتداء كمامة في جميع الأماكن العامة الداخلية أو في أي مكان لا تعرف فيه حالة التطعيم لمن حولك.
- **مارس النظافة الصحية لليدين.** اغسل يديك بشكل متكرر بالصابون والماء الدافئ لمدة 20 ثانية على الأقل. استخدم معقم اليدين الذي يحتوي على الكحول إذا لم يكن الماء والصابون متاحين.
  - بالنسبة للأشخاص الذين يتعاطون عقاقير، قد لا يكون من السهل الوصول إلى تلك الأشياء. راجع موفري خدمات الإبر (SSP, syringe service providers) أو العيادات الطبية أو مراكز الاستقبال من أجل المستلزمات.
  - فم بتغطية فمك وأنفك بمنديل أو بكم ملابسك عند العطس أو السعال. لا تستخدم يديك.
  - لا تلمس عينيك أو أنفك أو فمك بأيدي غير مغسولة.
  - لا تصافح أحداً باليد. بدلاً من ذلك، لَوْح بيدك.
- **الترمز بالتباعد الجسدي عن الآخرين.** ابق على مسافة 6 أقدام (حوالي مترين) على الأقل عن الآخرين في أي وقت تكون فيه خارج منزلك.

### نصائح لاستخدام العقاقير بطريقة أكثر أماناً

- حضّر أدويةك بنفسك.
- تجنب التعاطي وأنت بمفردك. إذا كنت غير ملقح بالكامل، فحافظ على التباعد الجسدي عن الآخرين الذين تكون برقتهم.
- احمل معك دواء النالوكسون. النالوكسون هو دواء آمن يمكن أن يعكس آثار جرعة زائدة من المواد الأفيونية.
- ضع خطة أمان للجرعة الزائدة مع شخص يعرف أنك ستقوم بالتعاطي.
- إذا كنت ستتعاوى بمفردك، فاتصل بالخط الساخن "Never Use Alone" (لا تتعاطى أبداً بمفردك)، على الرقم 800-484-3731 قبل التعاطي.
- اتصل مع خدمة موفري الإبر (SSP) لمعرفة فيما إذا كانت خدماتهم قد تغيرت بما في ذلك ساعات العمل.
- عليك أن تدرك أن الفنتانيل موجود في العقاقير ويزيد من خطر إصابتك بجرعة زائدة وهو موجود في كافة أنواع الهيروين تقريباً. وقد تم العثور على الفنتانيل أيضاً في الكوكايين والكراك والميثامفيتامين والكيتامين والحبوب من مصادر غير طبية.

### **إذا قمت بالحقن:**

- تجنب المشاركة.

- إذا كان عليك مشاركة أو إعادة استخدام الحقن (والمعدات الأخرى)، اشطفها جيداً بالماء النظيف بين كل استعمال والآخر.
- إذا كنت تستخدم المبيض، فاتركه في الأنبوبة لمدة 30 ثانية على الأقل. اشطف الأنبوبة جيداً عن طريق غسلها عدة مرات بالماء النظيف بعد التبييض.
- إذا كان ذلك ممكناً، قم بإعداد الحقن الخاص بك واحقنها بنفسك.
- لا تعلق الإبرة.

إذا كنت تستخدم الغليون أو قارورة التعاطي (بونغس) أو الشفاطات أو السجائر الإلكترونية:  
● تجنب المشاركة. امسح الأجزاء التي تلمسها بشفتيك أو أنفك أو يديك بمسحة كحول بين الاستخدامات.

#### الأدوية المستخدمة لاضطراب تعاطي المواد الأفيونية

- إذا كنت تتناول أدوية لاضطراب استخدام المواد الأفيونية مثل الميثادون أو البوبرينورفين:
- اتصل بمقدم علاج المواد الأفيونية الخاص بك لمناقشة الخيارات المتاحة لك بشأن مواعيد التطبيب عن بُعد.
  - تحدث إلى مقدم علاج المواد الأفيونية الخاص بك حول خياراتك الأدوية التي يمكن أخذها إلى المنزل.

#### مصادر

- برامج SSPs (برامج خدمات الحقن) هي البرامج التي تقدم الخدمات ومعدات التعاطي المعقمة للأشخاص الذين يتعاطون العقاقير. اتصل بمقدمي خدمات برامج (SSPs) المحليين لمعرفة الخدمات التي يتم تقديمها أثناء تفشي جائحة (COVID-19). تفضل بزيارة الرابط [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) وابحث عن "syringe service programs" (برامج خدمات الحقن).
- للعثور على دواء النالوكسون بالقرب منك، تفضل بزيارة [nyc.gov/nycwell](http://nyc.gov/nycwell) أو اتصل على 888-692-9355. اتصل بالبرامج والصيدليات المجتمعية للاستفسار بشأن توفر النالوكسون قبل زيارة مواقعها، حيث قد تتغير ساعات الدوام ومدى توافر الأدوية.
- خدمة NYC Well: يتوفر موظفو خدمة NYC Well على مدار 24 ساعة في اليوم و7 أيام في الأسبوع، ويمكنهم تقديم المشورة والإحالات الموجزة للحصول على الرعاية مجاناً بأكثر من 200 لغة. للحصول على الدعم، اتصل برقم الهاتف 888-692-9355، أو قُم بالردشة عبر الإنترنت على الرابط [nyc.gov/nycwell](http://nyc.gov/nycwell).
- مكتب ولاية نيويورك لخدمات الإدمان والدعم (Office of Addiction Services and Supports, OASAS) يقدم برامج تعليمية للأفراد والأسر حول تناول الكحول والعقاقير الأخرى. يمكنك استخدام أداة تحديد موقع العلاج الخاصة بهم (متاحة على [webapps.oasas.ny.gov/providerDirectory/](http://webapps.oasas.ny.gov/providerDirectory/)) للعثور على خيارات العلاج في منطقتك.
- للحصول على موارد إضافية تتعامل مع مشكلات مثل المساعدة المالية أو الغذاء أو الرعاية الصحية أو تغطية التأمين والمزيد، تفضل بزيارة [on.nyc.gov/resource-guide](http://on.nyc.gov/resource-guide).
- لمعلومات عامة حول مرض (COVID-19)، تفضل بزيارة [nyc.gov/health/coronavirus](http://nyc.gov/health/coronavirus).

قد تقوم إدارة الصحة في NYC بتغيير التوصيات مع تطور الموقف. 10.24.21