

إرشادات للأشخاص الذين يستعملون عقاقير خلال جائحة مرض (COVID-19)

يُعد الأشخاص الذين يستعملون عقاقير أكثر عرضة للإصابة بعدوى مرض (COVID-19) ودخول المستشفى للعلاج والوفاة. قد يكون من الصعب الاعتناء بصحتك، خاصة إذا كانت لديك تجارب سلبية في بيئات الرعاية الصحية. ومع ذلك، يجب عليك دائمًا إخبار مقدم الرعاية الصحية الذي تتعامل معه باحتياجاتك أو زيارة أحد مقدمي خدمات تقليل الضرر للحصول على الخدمات والإحالات المناسبة.

تساعدك الإرشادات والموارد الآتية على اختيار أفضل طريقة للوقاية من مرض (COVID-19). قد يكون من الصعب محاولة تجنب الإصابة بمرض (COVID-19)، لكن كلما اتخذت خطوات أكثر، زادت قدرتك على حماية نفسك من العدوى والأمراض الخطيرة.

الوقاية من مرض (COVID-19) وإجراء الاختبار وتلقي العلاج

- تلقّ اللقاح والجرعة التنشيطية. فالحصول على اللقاح هو أفضل وسيلة لحماية نفسك من الأمراض الخطيرة والوفاة نتيجة مرض (COVID-19). للعثور على موقع قريب منك لتلقي لقاح مرض (COVID-19)، تفضل بزيارة vaccinefinder.nyc.gov أو اتصل برقم 877-829-4692.
- ارتدِ قناع وجه في الأوقات التي يزداد فيها معدل انتقال مرض (COVID-19) وعلى النحو الذي توصي به إدارة الصحة والسلامة العقلية في مدينة نيويورك (إدارة الصحة في NYC)، وفي الأماكن التي تتطلب ارتداء أقنعة.
- تدرب على الالتزام بنظافة اليدين بطريقة سليمة. واغسل يديك باستمرار بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل. واستخدم معقم اليدين الذي يحتوي على كحول إذا لم يكن الماء والصابون متاحين. قم بالعطس أو السعال في منديل ورقي أو في كمنك بدلاً من يديك. لا تلمس عينيك أو أنفك أو فمك بأيدي غير مغسولة.
 - إذا كنت بحاجة إلى صابون أو معقم لليدين، فاتصل ببرنامج خدمات الحقن (Syringe Service Program, SSP) المحلي أو بالعيادة الطبية المحلية أو بمركز الاستقبال المحلي. للعثور على برنامج خدمات حقن قريب منك، تفضل بزيارة nyc.gov/health وابحث عن "Syringe Service Programs" (برنامج خدمات الحقن).
- اخضع لفحص مرض (COVID-19) إذا كانت لديك أعراض أو اختلطت مؤخراً بشخص مصاب. وتجنب الاتصال الوثيق بالآخرين، حتى لو لم تكن لديك أعراض.
 - استخدم "Isolation and Exposure Guidance Tool" (أداة توجيهات العزل والتعرض) الخاصة بمرض (COVID-19) (متاحة على a816-health.nyc.gov/covid19help) لمعرفة ما يجب فعله إذا اختلطت بشخص مصاب بمرض (COVID-19) أو ثبتت إصابتك به.
 - للعثور على أحد مواقع NYC Health + Hospitals Test & Treat، تفضل بزيارة nyc.gov/covidtest أو اتصل برقم 212-268-4319، أو 311.
 - تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني لأداة تحديد مواقع Test to Treat على مستوى الدولة على aspr.hhs.gov/TestToTreat.
 - إذا ثبتت إصابتك بمرض (COVID-19)، فقم بما يأتي:
 - ابتعد عن الآخرين واعزل نفسك (ابق في المنزل) على الفور لمدة خمسة أيام على الأقل بعد ظهور الأعراض أو إثبات الإصابة (إذا لم تكن لديك أعراض).
 - يمكنك مغادرة المنزل بعد خمسة أيام إذا لم تظهر عليك أعراض مثل ضيق أو صعوبة في التنفس، وتحسنت حالتك المرضية بوجه عام، ولم تكن مصاباً بحمى خلال الـ 24 ساعة الماضية من دون تناول الدواء.

▪ اسأل مقدم الرعاية الصحية الذي تتعامل معه عن خيارات العلاج. إذا لم يكن لديك مقدم رعاية، فاتصل برقم 311.

- ابحث عن موارد تساعدك على التعافي. يمكن أن تشعر بالإرهاق بسبب مرض (COVID-19)، لكن هناك موارد، يمكن أن تساعدك (مثل تطبيقات الدعم العاطفي)، وخدمات لتوصيلك بمهنيين مدربين.
 - للحصول على دعم وموارد متعلقة بتناول العقاقير، اتصل برقم 888-692-9355، أو أرسل رسالة إلى "WELL" على رقم 65173 أو قم بالردشة عبر الإنترنت على nyc.gov/nycwell. يتوفر موظفو خدمة NYC Well على مدار 24 ساعة طوال أيام الأسبوع بأكثر من 200 لغة، ويمكنهم تقديم المشورة والإحالات الموجزة للحصول على الرعاية مجانًا.

الحصول على لقاحات مرض (COVID-19)

- إن الحصول على اللقاح يقلل من احتمالية تعرضك أنت وأحبائك للإصابة أو الإصابة بمرض خطير بسبب مرض (COVID-19).
- تستمر الأعراض الجانبية للقاحات مرض (COVID-19) من يوم إلى يومين وقد يصاحبها شعور بالتعب. ومع ذلك، عادةً ما تكون الأعراض والمضاعفات الناتجة عن عدوى مرض (COVID-19) أسوأ بكثير وتستمر مدة أطول، خاصة إذا لم تتلق اللقاح.
 - يتعافى العديد من الأشخاص الذين يصابون بمرض (COVID-19) تمامًا، لكن تستمر الأعراض لدى بعضهم مدة طويلة.
 - تشير العلامات التي تظهر بعد الإصابة بمرض (COVID-19)، والتي تسمى أيضًا مرض COVID طويل الأمد، إلى الأعراض التي تستمر لأسابيع أو أشهر بعد الإصابة بمرض (COVID-19) أول مرة. قد تشمل هذه الأعراض الشعور بالتعب وصعوبة في التنفس وآلام في العضلات وصعوبة في التذكر أو التركيز.
- لقاحات مرض (COVID-19) آمنة وفعالة. ولا تغير حمضك النووي ولا تحتوي على الفيروس الذي يسبب مرض (COVID-19). إنها تدرّب خلايانا على التعرف على الفيروس الذي يسبب مرض (COVID-19)، والذي يسمح لجهازنا المناعي بمكافحته.
- يعد تلقي لقاحات مرض (COVID-19) أمرًا مهمًا خاصة لسكان مدينة نيويورك من ذوي البشرة السوداء والأصول الإسبانية الذين ازدادت معدلات إصابتهم بالعدوى المرتبطة بمرض (COVID-19) ودخول المستشفى للعلاج والوفاة. تحدث هذه النتائج، بالإضافة إلى الحالات الطبية التي يمكن أن تجعل مرض (COVID-19) أكثر شدة (بما في ذلك داء السكري والسمنة وضغط الدم المرتفع)، بسبب عنصرية المؤسسات.

نصائح لاستعمال العقاقير بطريقة أكثر أمانًا

- قم بإعداد جرعات العقاقير بنفسك.
- ضع خطة للسلامة في حالة تلقي جرعة مفرطة. ضع في حسابك العقاقير التي تستعملها والمكان الذي ستستعملها فيه وما إذا كان هناك شخص ما سيكون متاحًا لمساعدتك عند الحاجة. شارك خطتك مع شخص تثق به يعرف موعد استعمالك للعقاقير ومكانه.
- تجنب استعمال العقاقير وأنت بمفردك. اترك مسافة بينك وبين الأشخاص الذين تتعامل معهم أو ارتد قناعًا إذا تعرضت مؤخرًا أو ظهرت عليك أعراض مرض (COVID-19). إذا كنت تستعملها بمفردك، فاتصل بالخط الساخن Never Use Alone على رقم 800-484-3731 قبل استعمالها حتى يتمكن أي شخص من متابعتك عبر الهاتف.
- احمل معك دواء نالوكسون. نالوكسون هو دواء آمن يمكن أن يعكس آثار جرعة مفرطة من مادة أفيونية المفعول.
 - يوجد فينتانيل في العقاقير المستعملة في NYC ويزيد من احتمالية تناول جرعة مفرطة من المواد أفيونية المفعول. ويوجد في جميع العقاقير تقريبًا التي تباع مثل أنواع الهيروين. كما يوجد في الكوكايين والكراك

- والميثامفيتامين والكيثامين والحبوب المشتقة من مصادر غير طبية.
- إذا كنت ستحقن العقاقير:
 - فاغسل يديك أولاً ونظف المنطقة التي تخطط أن تحقن فيها.
 - تجنب مشاركة الحقن وأدوات استعمال العقاقير مع الآخرين، بما في ذلك الماء.
 - إذا كنت تشارك الحقن أو غيرها من أدوات استعمال العقاقير أو تعيد استخدامها، فاشطفها بالماء البارد أولاً، ثم المبيض، ثم الماء.
 - املاً الحقنة بالمبيض. واتركه في الأنبوبة لمدة 30 ثانية على الأقل. اشطف الأنبوبة جيداً بغسلها ثلاث مرات بالماء النظيف.
 - قم بإعداد حقنك وإعطائه لنفسك، إن أمكن.
 - لا تلحق الإبرة.
- إذا كنت تستخدم غليون أو بونغ (جهاز للتدخين) أو شفاطات أو سجائر إلكترونية:
 - تجنب مشاركة أي من هذه الأدوات مع الآخرين.
 - امسح أي أجزاء تلمسها بشفتيك أو أنفك أو يديك بمسحة كحول بعد كل استخدام.
- احتفظ بإمدادات إضافية، مثل الضمادات ومعقم اليدين وضمادات الكحول في حالة نفاد الكمية.

الأدوية المستعملة لعلاج اضطراب تعاطي المواد الأفيونية

- إذا كنت تتناول أدوية لعلاج اضطراب تعاطي المواد الأفيونية مثل ميثادون أو بوبرينورفين، فتحدث إلى مقدم العلاج الذي تتعامل معه عن خيارات الحصول على مواعيد لتلقي الرعاية الطبية عن بُعد وتلقي أدوية منزلية.
 - للمزيد من المعلومات عن خيارات الأدوية المستعملة لعلاج اضطراب تعاطي المواد الأفيونية، تفضل بزيارة nyc.gov/health/addictiontreatment.

الموارد

- للمزيد من المعلومات عن مرض (COVID-19)، تفضل بزيارة nyc.gov/health/coronavirus. لتلقي تنبيهات عن مرض (COVID-19)، أرسل رسالة نصها "COVID" إلى رقم 692-692. قد يتم تطبيق رسوم الرسائل والبيانات.
- توفر برامج خدمات الحقن أدوات معقمة لاستعمال العقاقير وخدمات تتعلق بذلك، منها الوقاية من الجرعة المفرطة، واستشارات الاستعمال الآمن، وإدارة الحالات والإحالات إلى جهات الرعاية الصحية الأخرى. اتصل ببرنامج خدمات الحقن المحلي لمعرفة الخدمات التي يقدمونها.
- للعثور على نالوكسون قريب منك، اتصل برقم 311 أو تفضل بزيارة nyc.gov/health/naloxone أو اتصل بالبرنامج المجتمعي المحلي أو الصيدلية المحلية لديك.
- يثقف مكتب ولاية نيويورك لخدمات ودعم مكافحة الإدمان الأفراد والعائلات بشأن تعاطي المواد المخدرة. للعثور على خيارات العلاج القريبة منك، تفضل بزيارة webapps.oasas.ny.gov/providerdirectory.