

藥物使用者的 COVID-19 預防指南

藥物使用者感染 COVID-19 並因此住院甚至死亡的風險更高。照顧自己的健康對您來說可能很不容易，尤其在您還於健康照護設施中經歷了負面體驗之後。然而，請您務必向健康照護提供者講出自己的需求，或是造訪減輕傷害服務提供者，獲得適當的服務和轉診。

下列指南和資源可以幫您選擇抵禦 COVID-19 的最佳方法。預防 COVID-19 的努力可以讓人倍感繁雜，但您採取的措施越多，預防感染及重症的效果就越好。

COVID-19 的預防、檢測和治療

- 接種疫苗和加強針。接種疫苗是保護自己免於 COVID-19 相關重症及死亡的最佳方法。如需查找您附近的 COVID-19 疫苗接種站點，請造訪 vaccinefinder.nyc.gov 或致電 877-829-4692。
- 在 COVID-19 的傳播加速期間，應按照紐約市健康與心理衛生局 (NYC Health Department) 的建議，並遵從要求佩戴口罩的地方的規定，佩戴口罩。
- 保持健康的手部衛生習慣。經常使用肥皂和水清洗雙手，每次洗手應至少持續 20 秒。如果沒有肥皂和水，可使用含酒精的消毒洗手液。在打噴嚏或咳嗽時，請使用紙巾或衣袖、而不是用手遮掩。請不要用未洗淨的手觸碰眼睛、鼻子和口部。
 - 如果您需要肥皂或消毒洗手液，請聯絡您所在地的注射器服務計畫 (syringe service program, SSP)、醫療診所或收容中心。如需查找您附近的 SSP，請造訪 nyc.gov/health 並搜索「**syringe service programs**」（注射器服務計畫）。
- 如果您出現症狀，或是於近期接觸過病毒，則應接受 COVID-19 檢測。即便您沒有症狀，也應避免與他人密切接觸。
 - 使用「COVID-19 Isolation and Exposure Guidance Tool」（COVID-19 隔離和接觸指南工具）（網址為 a816-health.nyc.gov/covid19help），瞭解您在接觸過 COVID-19 或檢測呈陽性時，應該怎樣做。
 - 如需查找紐約市健康醫療總局 (NYC Health + Hospitals) 的檢測及治療 (Test & Treat) 站點，請造訪 nyc.gov/covidtest，或致電 212-268-4319 或 311。
 - 造訪聯邦政府的「Test to Treat」（檢測及治療）查尋器（網址為 aspr.hhs.gov/TestToTreat）。
 - 如果您的 COVID-19 檢測結果呈陽性：
 - 請立即與他人分開，並自我隔離（居家）至少五天，時間自您首次出現症狀之日或接受結果呈陽性的檢測之日（如未出現症狀）算起。
 - 如果您的症狀不包括呼吸急促或呼吸困難，或您的整體病情已經改善，且您在過去 24 小時內，在未服藥的情況下沒有出現發

燒，則您可以在五天後離家外出。

- 請向您的健康照護提供者詢問治療選項相關事宜。如果您沒有健康照護提供者，請致電 **311**。
- 查找資源，以幫助自己應對出現的狀況。COVID-19 可能讓您感到不知所措，但我們有能夠幫助您的資源（如情感支援應用程式），也有可以為您聯繫受過訓練的專業人員的相關服務。
 - 如需獲得與用藥有關的支持和資源，請致電 **888-692-9355**，傳送簡訊「WELL」至 **65173**，或使用 nyc.gov/nycwell 進行線上聊天。NYC Well（NYC 迎向健康）的工作人員會全天候地以超過 200 種語言，為您提供簡潔的免費心理諮詢和照護轉介服務。

COVID-19 疫苗接種

- 接種疫苗可降低您自己和家人感染 COVID-19 及罹患重症的風險。
- 接種 COVID-19 疫苗的副作用可持續一至兩天，並可能讓人感覺不適。然而，因感染 COVID-19 而出現的症狀和併發症通常會更為糟糕，且持續時間更長；如果您未曾接種過疫苗，情況更會如此。
 - 很多人感染 COVID-19 後都得以完全康復，但有些人的症狀會持續很長時間。
 - COVID-19 後病症（也叫長期 COVID）是指在最初感染 COVID-19 後，症狀持續數週或數月的情況。這些症狀可能包括疲倦、呼吸困難、肌肉疼痛，以及記憶困難或注意力難以集中。
- COVID-19 疫苗是安全有效的。疫苗不會改變您的 DNA，也不含有可導致 COVID-19 發病的病毒。疫苗可教會我們的細胞如何識別導致 COVID-19 感染的病毒，從而使我們的免疫系統有能力對抗該病毒。
- 接種 COVID-19 疫苗對於紐約市的黑人和拉丁裔居民尤為重要，因為這些群體呈現出更高的 COVID-19 相關感染、住院及死亡的風險。這些狀況，加上可導致 COVID-19 病況加劇的基礎疾病（包括糖尿病、肥胖症和高血壓），均為結構性種族主義的結果。

更為安全的藥物使用提示

- 自己準備自己的用藥。
- 制定一份防止用藥過量的安全計畫。考慮好您要使用哪些藥物，在何處使用，以及在必要時是否有人可以幫到您。與您信任、並知道您會在何處及何時使用藥物的人分享自己的計畫。
- 避免獨自使用藥物。如果您最近接觸過 COVID-19 病毒或出現了 COVID-19 症狀，應與您身邊的人保持身體距離或佩戴口罩。如果您確實要獨自用藥，請在使用前致電 **Never Use Alone**（不要獨自使用）熱線，號碼為 **800-484-3731**，以便有人可透過電話監測您的狀況。
- 隨身攜帶納洛酮。納洛酮是一種安全的藥物，可以抵消阿片類藥物使用過量的影響。
 - 吩坦尼已進入了紐約市的藥物供應鏈，它會增加阿片類藥物過量的風險。在幾乎所有作為海洛因出售的藥物中，都含有吩坦尼。另外，在可卡因、快

克、甲基苯丙胺、氯胺酮以及非醫療來源的藥丸中，也發現了吩坦尼。

- 如果您要注射藥物：
 - 首先應清洗雙手，並對計劃注射部位進行清潔。
 - 避免與他人共用注射器或其他用藥器具，包括水。
 - 如果您確實要與他人共用或重複使用注射器或其他用藥器具，應首先用涼水沖洗，然後用漂白劑消毒，隨後再用水沖洗。
 - 應在注射器內充滿漂白劑。漂白劑應在針筒內停留至少 30 秒鐘。然後用清潔水將針筒徹底沖洗三次。
 - 如果可能，應自己準備並實施注射。
 - 不要舔針頭。
- 如果您使用濾管、煙槍、吸管或電子煙：
 - 應避免與他人共用這些器具。
 - 在每次使用後，應使用酒精棉簽擦拭與嘴唇、鼻子或手接觸的任何器具部位。
- 儲備額外補給，如繃帶、消毒洗手液及酒精消毒片，以防手頭用品用光。

用於阿片類藥物使用障礙的藥物

- 如果您在服用治療阿片類藥物使用障礙的藥物（如美沙酮或丁丙諾啡），請與您的健康照護提供者聯絡，瞭解遠端醫療看診和在家服藥的選項。
 - 如需更多瞭解用於阿片類藥物使用障礙的藥物選項，請造訪 [nyc.gov/health/addictiontreatment](https://www.nyc.gov/health/addictiontreatment)。

資源

- 如需更多瞭解 COVID-19 相關資訊，請造訪 [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus)。如需獲取 COVID-19 的預警訊息，請傳送簡訊「COVID」至 692-692。可能會產生簡訊和資料費用。
- SSP 專案提供無菌藥物用具和相關服務，包括用藥過量預防、更為安全的使用諮詢、個案管理，以及向其他健康照護機構轉診。請與您當地的 SSP 機構聯絡，以瞭解他們提供哪些服務。
- 如需瞭解您附近的納洛酮供應情況，請致電 311，造訪 [nyc.gov/health/naloxone](https://www.nyc.gov/health/naloxone)，或聯絡您所在社區的專屬服務計畫或藥房。
- 紐約州成癮服務與支援辦公室 (New York State Office of Addiction Services and Supports) 向個人和家庭提供有關藥物使用的教育。如需查找您附近的治療選項，請造訪 [webapps.oasas.ny.gov/providerdirectory](https://www.webapps.oasas.ny.gov/providerdirectory)。