

Conseils sur la COVID-19 à destination des consommateurs de drogues

Les personnes qui consomment des drogues ont plus de risques d'être infectées, d'être hospitalisées et de mourir à cause d'une infection à la COVID-19. Prendre soin de votre santé peut vous sembler difficile, surtout si vous avez déjà eu de mauvaises expériences dans les établissements de soins de santé. Cependant, vous devez toujours exprimer vos besoins à votre prestataire de soins de santé ou consulter un prestataire de réduction des risques, qui pourra vous fournir des services et vous orienter vers des soins adaptés.

Les conseils et ressources suivants peuvent vous aider à choisir le meilleur moyen de vous protéger de la COVID-19. Il peut sembler difficile de se protéger de la COVID-19, mais plus vous prendrez des mesures, plus vous pourrez vous protéger de l'infection et des maladies graves.

Prévention, dépistage et traitement de la COVID-19

- Faites-vous vacciner et faites votre rappel. La vaccination est la meilleure façon de vous protéger des maladies graves et du décès dus à la COVID-19. Pour trouver un centre de vaccination contre la COVID-19 près de chez vous, consultez le site vaccinefinder.nyc.gov ou appelez le 877 829 4692.
- Portez un masque lors des périodes de transmission importante de la COVID-19 et conformément aux recommandations du Département de la santé et de l'hygiène mentale de la ville de New York (Département de la Santé de NYC), et dans les lieux où le port du masque est obligatoire.
- Pratiquez une bonne hygiène des mains. Lavez-vous régulièrement les mains au savon et à l'eau pendant au moins 20 secondes. Utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool si vous n'avez pas accès à du savon et de l'eau. Éternuez ou tousssez dans un mouchoir ou dans votre manche plutôt que dans vos mains. Ne vous touchez pas les yeux, le nez ou la bouche si vous ne vous êtes pas lavé les mains.
 - Si vous avez besoin de savon ou de désinfectant pour les mains, contactez votre programme d'échange de seringues, ou PES (syringe service program, SSP), votre clinique médicale ou votre centre d'accueil (drop-in center). Pour trouver un SSP près de chez vous, consultez nyc.gov/health et recherchez « **syringe service programs** » (**programme d'échange de seringues**).
- Faites un test de dépistage de la COVID-19 si vous avez des symptômes ou si vous avez été exposé(e) récemment. Évitez les contacts rapprochés avec les autres personnes, même si vous n'avez pas de symptômes.

- Utilisez le « Isolation and Exposure Guidance Tool » (outil de conseils relatifs à l'isolement à la suite d'une exposition à la COVID-19) (disponible via a816-health.nyc.gov/covid19help) pour savoir quoi faire si vous avez été exposé(e) ou si votre test de dépistage de la COVID-19 est positif.
- Pour trouver un centre NYC Health + Hospitals Test & Treat, consultez nyc.gov/covidtest, ou appelez le 212 268 4319 ou le **311**.
- Consultez le localisateur « Test to Treat » du gouvernement fédéral sur aspr.hhs.gov/TestToTreat.
- Si votre **test est positif** à la COVID-19 :
 - Restez à l'écart des autres personnes et isolez-vous (restez chez vous) immédiatement pendant au moins cinq jours à compter de l'apparition des symptômes ou de votre test positif (si vous n'avez pas de symptômes).
 - Vous pouvez sortir de chez vous au bout de cinq jours si vos symptômes ne comprenaient pas d'essoufflement ou de difficultés respiratoires, si votre état de santé général s'est amélioré et si vous n'avez pas eu de fièvre au cours des 24 heures précédentes sans avoir pris de médicament.
 - Parlez des options de traitement avec votre prestataire de soins de santé. Si vous n'avez pas de prestataire, appelez le **311**.
- Trouvez des ressources pour vous aider à faire face. Vous pouvez vous sentir submergé(e) à cause de la COVID-19, mais il existe des ressources pour vous aider (comme les applications de soutien émotionnel) et des services pour vous mettre en relation avec des professionnels formés.
 - Pour bénéficier d'un soutien et obtenir des ressources liées à la consommation de drogue, appelez le 888 692 9355. Le personnel de NYC Well est disponible 24 h/24, 7 j/7 et peut vous fournir des conseils rapides et vous orienter vers des soins dans plus de 200 langues.

Vaccination contre la COVID-19

- La vaccination réduit votre risque et celui de vos proches d'avoir la COVID-19 ou de tomber gravement malade à cause de la COVID-19.
- Les effets secondaires des vaccins contre la COVID-19 durent en moyenne un ou deux jours et peuvent être gênants. Cependant, les symptômes et les complications liés à l'infection à la COVID-19 sont généralement bien pires et durent plus longtemps, surtout si vous n'êtes pas vacciné(e).
 - La plupart des personnes qui développent la COVID-19 se rétablissent complètement, mais certaines peuvent avoir des symptômes qui durent longtemps.
 - Les affections post-COVID-19, également appelées COVID long, désignent les symptômes qui persistent pendant des semaines voire des mois après une infection initiale à la COVID-19. Ces symptômes peuvent inclure de la fatigue, des difficultés à respirer, des douleurs musculaires et des difficultés à se souvenir ou à se concentrer.
- Les vaccins contre la COVID-19 sont sûrs et efficaces. Ils ne modifient pas votre ADN et ne contiennent pas le virus responsable de la COVID-19. Ils apprennent à nos cellules à

reconnaître le virus responsable de la COVID-19, ce qui permet à notre système immunitaire de se défendre.

- Il est particulièrement important que les New-Yorkais Noirs et Hispaniques se fassent vacciner contre la COVID-19, car leur taux d'infection, d'hospitalisation et de décès liés à la COVID-19 sont plus élevés. Ces conséquences, ajoutées aux maladies qui peuvent aggraver la COVID-19 (notamment le diabète, l'obésité et la pression artérielle élevée), sont le résultat d'un racisme structurel.

Conseils pour une consommation de drogue plus sûre

- Préparez vos drogues vous-même.
- Établissez un plan de sécurité en cas de surdose. Tenez compte des drogues que vous consommez, du lieu où vous les consommez et si quelqu'un pourra vous venir en aide en cas de besoin. Faites part de votre plan à une personne en qui vous avez confiance et qui sait où et quand vous consommerez des drogues.
- Évitez de consommer des drogues si vous êtes seul(e). Maintenez une distance physique avec les personnes présentes ou portez un masque si vous avez récemment été exposé(e) ou si vous avez des symptômes de la COVID-19. Si vous consommez de la drogue en étant seul(e), appelez la ligne d'assistance Never Use Alone au 800 484 3731 avant d'en consommer, afin que quelqu'un vous surveille par téléphone.
- Ayez de la naloxone sur vous. La naloxone est un médicament sûr qui peut inverser les effets d'une surdose d'opioïdes.
 - Le fentanyl fait partie des drogues qui circulent à NYC et augmente le risque de surdose d'opioïdes. Il est présent dans presque toutes les drogues vendues sous le nom d'héroïne. Il a également été retrouvé dans la cocaïne, le crack, la méthamphétamine, la kétamine et tous les comprimés de sources non médicales.
- Si vous prenez de la drogue par injection :
 - Commencez par vous laver les mains et nettoyez la zone où vous allez l'injecter.
 - Évitez de partager les seringues et le matériel de consommation de drogue avec d'autres personnes, même l'eau.
 - Si toutefois vous partagez ou réutilisez des seringues ou tout autre matériel de consommation de drogue, rincez-les d'abord à l'eau froide, puis à l'eau de Javel, puis rincez-les à nouveau à l'eau.
 - Remplissez votre seringue d'eau de Javel. Laissez l'eau de Javel dans le tube pendant au moins 30 secondes. Rincez le tube soigneusement en le remplissant d'eau propre et en le vidant, en appuyant sur le piston. Répétez cette opération trois fois.
 - Si possible, préparez et administrez vous-même votre propre injection.
 - Ne léchez pas l'aiguille.
- Si vous utilisez des pipes, des bangs, des pailles ou des cigarettes électroniques :
 - Évitez de les partager avec d'autres personnes.
 - À l'aide d'un tampon imprégné d'alcool, essuyez les parties qui ont été en contact avec vos lèvres, votre nez ou vos mains après chaque utilisation.
- Gardez toujours un stock supplémentaire de bandages, de désinfectant pour

les mains et de tampons imprégnés d'alcool, pour éviter d'en manquer.

Médicaments contre les troubles liés à la consommation d'opioïdes

- Si vous prenez des médicaments contre les troubles liés à la consommation d'opioïdes, comme la méthadone ou la buprénorphine, parlez avec votre fournisseur de traitement des options de rendez-vous de téléconsultation médicale et de médicaments à prendre chez vous.
 - Pour plus d'informations sur les options de médicaments contre les troubles liés à la consommation d'opioïdes, consultez nyc.gov/health/addictiontreatment.

Ressources

- Pour plus d'informations sur la COVID-19, consultez nyc.gov/health/coronavirus. Pour recevoir les alertes liées à la COVID-19, envoyez « COVID » par SMS au 692 692. Des frais pour l'envoi de messages et l'utilisation de données peuvent s'appliquer.
- Les SSP fournissent du matériel de consommation de drogue stérile ainsi que des services, notamment sur la prévention de surdoses, des conseils pour une consommation plus sûre, de la gestion de cas et des orientations vers d'autres services de soins. Contactez votre SSP pour connaître les services proposés.
- Pour trouver de la naloxone près de chez vous, appelez le **311**, consultez nyc.gov/health/naloxone ou contactez votre programme communautaire local ou votre pharmacie.
- Le Bureau de l'État de New York pour les services et soutiens en matière de dépendance (Office of Addiction Services and Supports, OASAS) informe les personnes et les familles sur la consommation de substances. Pour trouver des options de traitement près de chez vous, consultez webapps.oasas.ny.gov/providerdirectory.

Le Département de la santé de NYC peut modifier ses recommandations à mesure que la situation évolue.

09.01.23 French