

약물 사용자를 위한 COVID-19 지침

약물 사용자의 COVID-19 감염 확률 및 그로 인한 입원 및 사망 확률은 다른 사람들보다 높습니다. 자신의 건강을 돌보는 일은 어려울 수 있으며 특히 의료 서비스 환경에서 부정적인 경험을 했던 경우 그러합니다. 그러나 언제든지 의료 서비스 제공자에게 자신의 요구 사항을 알려야 하며 적절한 서비스와 위탁 서비스를 받기 위해 유해성 감소 서비스 제공자를 방문해야 합니다.

다음의 지침과 자원은 여러분이 COVID-19으로부터 안전을 지키기 위해 최선의 방법을 선택하는 데 도움이 됩니다. COVID-19을 피하려고 애쓰는 것은 힘들 수 있으나 더 많은 조치를 취하면 자기 자신을 감염과 중증 질환으로부터 더 보호할 수 있게 됩니다.

COVID-19 예방, 검사 및 치료

- 백신과 부스터를 접종 받으십시오. 백신 접종은 COVID-19로 인한 중증 질환과 사망으로부터 자신을 보호할 수 있는 최선의 방법입니다. 가까운 COVID-19 검사소는 vaccinefinder.nyc.gov를 방문하거나 877-829-4692번으로 전화하여 찾을 수 있습니다.
- COVID-19 전파가 증가하는 시기, 그리고 뉴욕시 보건 및 정신위생부(NYC 보건부)에서 권장하는 경우, 마스크 착용이 요구되는 곳에서는 마스크를 착용하시기 바랍니다.
- 건강한 손 위생을 실천합니다. 최소 20초 이상 비누와 물로 손을 자주 씻으십시오. 비누와 물을 사용할 수 없는 상황에서는 알코올 성분의 손 소독제를 사용하십시오. 기침 또는 재채기는 손이 아닌 휴지나 소매에 대고 하십시오. 씻지 않은 손으로 눈이나 코, 입을 만지지 마십시오.
 - 비누나 손 세정제가 필요한 경우, 주사 서비스 프로그램(syringe service program, SSP), 의료 클리닉, 드롭인 센터로 연락하십시오. 인근의 SSP를 찾으려면 nyc.gov/health를 방문하여 "**syringe service programs**"(주사 서비스 프로그램)을 검색하십시오.
- 증상이 있거나 최근에 노출된 경우 COVID-19 검사를 받으십시오. 증상이 없더라도 타인과 접촉을 피하십시오.
 - COVID-19 "Isolation and Exposure Guidance Tool"(격리 및 노출 지침 도구)(a816-health.nyc.gov/covid19help에서 이용 가능)를 이용하여 COVID-19에 노출되었거나 검사 결과가 양성인 경우 해야 하는 일을 확인하실 수 있습니다.
 - NYC Health + Hospitals Test & Treat 현장을 찾으려면 nyc.gov/covidtest에 방문하거나 212-268-4319 또는 311로 전화하십시오.
 - 연방 Test to Treat 찾기는 aspr.hhs.gov/TestToTreat에서 이용하실 수

있습니다.

- 만약 COVID-19 검사 결과가 양성인 경우 다음을 따릅니다:
 - 처음 증상이 나타난 때로부터, 또는 검사 결과가 양성으로 나온 경우(증상이 없는 경우) 즉시 타인으로부터 분리하여 최소 5일 동안 격리(자택 머무르기)합니다.
 - 숨 가쁨이나 호흡 곤란 증상이 없고, 전반적인 건강이 호전되었으며 약을 먹지 않은 상태에서 최근 24시간 동안 열이 나지 않은 경우 5일 동안의 격리 후 자택에서 나올 수 있습니다.
 - 의료 서비스 제공자에게 치료 옵션에 대해 문의하십시오. 의료 서비스 제공자가 없는 경우, 311번으로 전화하시기 바랍니다.
- 대처하는 데 도움이 되는 자원을 찾으십시오. COVID-19으로 인해 감당하기 힘든 기분이 들 수 있으나 이에 도움이 되는 자원 및 훈련받은 전문 인력에게 연결할 수 있는 서비스가 마련되어 있습니다.
 - 약물 사용과 관련된 지원 및 자원이 필요한 경우 888-692-9355번으로 전화하십시오. NYC Well의 직원은 24시간 대기 중이며, 간단한 상담 및 진료 의뢰 서비스를 200여 개 이상의 언어로 무료 제공하고 있습니다.

COVID-19 백신 접종

- 백신 접종은 자신과 소중한 사람들이 COVID-19에 감염되거나 이로 인한 중증 질환을 겪을 위험성을 줄여줍니다.
- COVID-19 백신으로 인한 부작용은 하루 이틀 정도 지속되며 불쾌할 수 있습니다. 그러나 COVID-19 감염으로 인한 증상 및 합병증은 일반적으로 백신 부작용보다 훨씬 심하며 더 오래 지속되며, 특히 백신을 접종하지 않은 경우 그러합니다.
 - COVID-19에 감염된 대부분의 분들은 완전히 회복하나, 일부는 오래 지속되는 증상을 경험합니다.
 - 장기 COVID라고도 불리는 COVID-19 이후 증상은 COVID-19 최초 감염으로부터 여러 주, 또는 몇 달 동안 지속되는 증상을 뜻합니다. 이러한 증상으로는 피로, 호흡 곤란, 근육통, 기억력 저하 또는 집중력 저하 등이 포함될 수 있습니다.
- COVID-19 백신은 안전하고 효과적입니다. 백신은 신체 내 DNA를 바꾸지 않으며 COVID-19 유발 바이러스를 포함하지 않습니다. 백신은 우리 몸의 세포에게 COVID-19 유발 바이러스를 인식하도록 알려주어 체내 면역 체계가 바이러스에 맞서 싸우도록 합니다.
- COVID-19 관련 감염, 입원 및 사망률이 더 높은 흑인 및 히스패닉 뉴욕 주민의 경우 COVID-19 백신을 접종하는 것이 더욱 중요합니다. 이러한 결과는 COVID-19을 더욱 심각하게 만들 수 있는 질병(당뇨병, 비만 및 고혈압 등)과 더불어 구조적 인종 차별의 결과물입니다.

안전한 약물 사용 팁

- 사용할 약물을 스스로 준비합니다.
- 약물 과용 안전 계획을 수립합니다. 사용 중인 약물, 약물을 사용하는 장소 및 필요시 도와줄 사람이 있는지를 고려합니다. 약물 사용 장소와 시기를 알고 있으며, 자신이 신뢰하는 사람과 계획을 공유합니다.
- 약물을 혼자 사용하지 마십시오. 최근 COVID-19에 노출되었거나 증상이 있는 경우, 함께 하는 사람들과 물리적 거리를 유지하거나 마스크를 착용하십시오. 약물을 혼자 사용하는 경우, 사용하기 전 **Never Use Alone** 핫라인, 800-484-3731로 전화해 누군가 통화로 자신을 모니터링할 수 있게 하십시오.
- 날록손을 휴대하십시오. 날록손은 오피오이드 과다 복용 시 역반응을 일으키는 안전한 의약품입니다.
 - NYC 약물 공급망에 펜타닐이 포함되어 있으며 이는 오피오이드 과다 복용의 위험을 증가시킵니다. 이는 헤로인으로 판매되는 거의 모든 약물에 포함되어 있습니다. 또한, 코카인, 크랙, 메스암페타민, 케타민 및 비의료 출처로부터 받은 알약에서도 찾아볼 수 있습니다.
- 약물을 주사하는 경우 다음을 따릅니다:
 - 먼저 손을 씻고 주사하려는 부위를 닦습니다.
 - 물을 포함하여 주사기 및 약물 사용 도구를 타인과 공유하지 마십시오.
 - 주사기나 다른 약물 사용 도구를 공유하거나 재사용하는 경우, 먼저 차가운 물로 행군 뒤 표백하고 다시 행군합니다.
 - 주사기를 표백제로 채웁니다. 표백제를 최소 30초 동안 배럴에 넣어둡니다. 깨끗한 물을 세번 채우고 밀어내 배럴을 철저하게 행군합니다.
 - 가능한 경우 직접 주사를 준비하고 관리합니다.
 - 바늘을 훑지 마십시오.
- 파이프, 물파이프, 빨대, 전자 담배를 사용하는 경우:
 - 타인과 공유하지 마십시오.
 - 입술, 코, 손에 닿는 부품을 매번 사용 후 알코올 솜으로 닦아내십시오.
- 다 떨어졌을 때를 대비해 붕대, 손 세정제, 알코올 패드 등의 추가 용품을 마련합니다.

오피오이드 사용 장애에 사용하는 의약품

- 오피오이드 사용 장애로 메타돈, 부프레노르핀 등의 약을 복용하는 경우, 치료 서비스 제공자에게 원격진료 예약 및 가정 내 복용 약품 옵션을 문의합니다.
 - 오피오이드 사용 장애 관련 약품 옵션과 관련한 더 자세한 정보는 nyc.gov/health/addictiontreatment를 방문하십시오.

자원

- COVID-19에 관한 더 자세한 정보는 nyc.gov/health/coronavirus을 방문하십시오. COVID-19 경보를 수신하려면 692-692번으로 "COVID"라고

문자하십시오. 문자 및 데이터 비용이 부과될 수 있습니다.

- SSP는 과다 복용 예방, 더 안전한 사용 상담, 사례 관리 및 다른 의료 서비스로의 위탁을 포함하여 무균 약물 장비 및 서비스를 제공합니다. 지역 SSP에 연락하여 어떤 서비스를 제공하는지 확인하십시오.
- 인근에서 날록손을 찾으려면, **311**번으로 전화하거나 **nyc.gov/health/naloxone**을 방문, 또는 지역 공동체 기반 프로그램이나 약국으로 연락하십시오.
- 뉴욕주 중독서비스지원청(New York State Office of Addiction Services and Supports)에서는 개인과 가족에게 약물 사용과 관련된 교육을 제공합니다. 인근에서 받을 수 있는 치료 옵션을 찾으려면, **webapps.oasas.ny.gov/providerdirectory**를 방문하십시오.

NYC 보건부에서는 상황이 진전됨에 따라 권장 사항을 변경할 수 있습니다.

1.9.23 Korean