

## קאוויד-19 אנווייזונגען פאר מענטשן וועלכע באנוצן זיך מיט דראגס

מענטשן וועלכע באנוצן זיך מיט דראגס האבן גרעסערע אויסזיכטן צו באקומען א קאוויד-19 אינפעקציע און אזוי אויך צו האספיטאליזירט ווערן און שטארבן דערפון רח"ל. עס קען זיין שווער זיך צו זארגן פאר אייער געזונט, באזונדערס אויב איר האט געהאט שלעכטע ערפארונגען אין העלט קעיר פלעצער. איר זאלט אבער נאכאלץ אייביג דערציילן אייערע געברויכן פאר אייער דאקטאר אדער באזוכן א שאדן רעדוקציע פראפעסיאנאל צו באקומען די ריכטיגע סערוויסעס און ווייטער געשיקט ווערן צו די ריכטיגע פלעצער.

די פאלגנדע אנווייזונגען און הילפס מיטלען קענען אייך העלפן אויסוועהלן די בעסטע וועג וויאזוי צו בלייבן זיכער פון קאוויד-19. עס קען פילן שווער צו פרובירן צו פארמיידן קאוויד-19, אבער ווי מער שריט איר נעמט אונטער, אלץ מער קענט איר זיך באשיצן פון אינפעקציע און פון ערנסטע קראנקהייט.

### קאוויד-19 פארמיידונג, טעסטינג און באהאנדלונג

- ווערט וואקסינירט און באקומט דעם בויסטער. וואקסינאציע איז די בעסטע וועג זיך צו באשיצן פון ערנסטע קראנקהייט און טויט פון קאוויד-19. צו טרעפן א קאוויד-19 וואקסינאציע פלאץ, באזוכט [vaccinefinder.nyc.gov](https://www.vaccinefinder.nyc.gov) אדער רופט 877-829-4692.
- טראגט א פנים מאסקע אין צייטן ווען קאוויד-19 פארשפרייט זיך שטערקער און לויט די רעקאמענדאציעס פון די ניו יארק סיטי דעפארטמענט פון געזונטהייט און גייסטישע היגענע (NYC העלט דעפארטמענט) און אין פלעצער וואו מאסקעס זענען געפאדערט.
- האלט אייערע הענט ריין. וואשט אייערע הענט אפט מיט זייף און וואסער צום ווייניגסטנס פאר 20 סעקונדעס. נוצט אלקאהאל-באזירטע האנט סאניטייזער אויב איר קענט נישט צוקומען צו זייף און וואסער. ניסט אדער הוסט ארויף א טישו אדער אויף אייער ארבל און נישט אויף אייערע הענט. רירט נישט אן אייערע אויגן, נאז אדער מויל מיט אומגעוואשענע הענט.
  - אויב דארפט איר זייף אדער האנט סאניטייזער, פארבינדט אייך מיט אייער לאקאלע סירינדזש סערוויס פראגראם (syringe service program, SSP), מעדיצינישע קליניק אדער דראָפּ-אין צענטער. צו טרעפן אן SSP אין אייער געגנט, באזוכט [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) און זוכט פאר "syringe service program" (סירינדזש סערוויס פראגראם).
- גייט זיך טעסטן פאר קאוויד-19 אויב איר האט סימפטאמען אדער אויב איר זענט לעצטנס אויסגעשטעלט געווארן. האלט זיך אויך צוריק פון קומען אין נאענטע בארירונג מיט אנדערע, אפילו אויב איר האט נישט קיינע סימפטאמען.
  - נוצט די קאוויד-19 "Isolation and Exposure Guidance Tool" (אייסאלעישען און אויסשטעלונג אנווייזונגען כלי) (געפונט זיך אויף [a816-health.nyc.gov/covid19help](https://www.a816-health.nyc.gov/covid19help)) צו זעהן וואס צו טוהן אויב איר זענט אויסגעשטעלט געווארן אדער אויב איר האט געטעסט פאזיטיוו פאר קאוויד-19.
  - צו טרעפן א NYC Health + Hospitals Test & Treat פלאץ, באזוכט [nyc.gov/covidtest](https://www.nyc.gov/covidtest) אדער רופט 212-268-4319 אדער 311.
  - באזוכט די פעדעראלע כלי צו טרעפן Test to Treat פלעצער וואס געפונט זיך אויף [aspr.hhs.gov/TestToTreat](https://www.aspr.hhs.gov/TestToTreat).
  - אויב איר טעסט פאזיטיוו פאר קאוויד-19:
    - זונדערט זיך אפ פון אנדערע און איזולירט זיך (בלייבט אינדערהיים) באלד פאר צום ווייניגסטנס פינף טעג נאך איר האט צום ערשט באקומען סימפטאמען אדער נאך א פאזיטיווע טעסט (אויב איר האט נישט קיינע סימפטאמען).

- איר קענט ארויסגיין פונדערהיים נאך פינף טעג אויב אייערע סימפטאמען רעכענען נישט אריין א קורצע אטעם אדער שוועריגקייט צו אטעמען, אייער אלגעמיינע צושטאנד האט זיך פארבעסערט און איר האט נישט געהאט קיין פיבער אין די לעצטע 24 שעה — אן נעמען מעדיצין.
- פרעגט אייער דאקטאר איבער באהאנדלונג אפציעס. אויב איר האט נישט קיין דאקטאר, רופט 311.

- טרעפט הילפס מיטלען אייך צו העלפן דורכגיין די תקופה. קאוויד-19 קען אייך מאכן פילן אנגעשטרענגט, אבער עס זענען דא הילפס מיטלען וועלכע קענען אייך העלפן (צום ביישפיל עפס פאר עמאציאנאלע שטיצע) און סערוויסעס אייך צו פארבינדן מיט טרענירטע פראפעסיאנאלן.
  - פאר שטיצע און הילפס מיטלען אין פארבינדונג צו דראג באנוץ, רופט 888-692-888 NYC Well .9355 איינגעשטעלטע זענען דא פאר אייך 24/7 און קענען צושטעלן קורצע קאונסעלינג און אייך שיקן פאר ווייטערדיגע קעיר אין מער פון 200 שפראכן.

### קאוויד-19 וואקסינאציע

- וואקסינירט ווערן פארקלענערט אייערע אייגענע אויסזיכטן און די אויסזיכטן פון אייערע באליבטע צו באקומען אדער שווער קראנק ווערן פון קאוויד-19.
- זייטיגע ווירקונגען (סייד עפעקטס) פון די קאוויד 19 וואקסינען האלטן אן פאר איינס-צוויי טעג און קענען זיין א שטער. אבער סימפטאמען און קאמפליקאציעס פון אן עכטע קאוויד-19 אינפעקציע זענען געווענטליך פיל ערנסטער און האלטן אן פאר לענגער, באזונדערס אויב איר זענט נישט וואקסינירט געווארן.
  - רוב מענטשן וועלכע באקומען קאוויד-19 ערהוילן זיך פולשטענדיג, אבער טייל מענטשן באקומען סימפטאמען וועלכע בלייבן פאר א לאנגע צייט.
  - פראבלעמען נאכן האבן קאוויד-19, אויך גערופן "לאַנג קאוויד", באציהען זיך צו סימפטאמען וועלכע בלייבן איבער פאר וואכן אדער חודשים נאכן האבן א קאוויד-19 אינפעקציע. די סימפטאמען קענען אריינרעכענען פילן אויסגעמוטשעט, שוועריגקייטן צו אטעמען, ווייטאג אין די מוסקלען און שוועריגקייטן צו געדענקן זאכן אדער זיך צו קאנצעטרירן.
- די קאוויד-19 וואקסינען זענען זיכער און ווירקזאם. זיי טוישן נישט אייער DNA און זיי אנטהאלטן נישט דעם עכטן ווירוס וואס פאראורזאכט קאוויד-19. זיי לערנען אויס פאר די קערפער צעלן וויאזוי צו דערקענען דעם ווירוס וואס פאראורזאכט קאוויד-19, און אזוי קען אונזער אימיון סיסטעם עס באקעמפן.
- וואקסינירט ווערן קעגן קאוויד-19 איז באזונדערס וויכטיג פאר טונקל-הויטיגע און היספאנישע ניו יארקער — צווישן וועלכע די ראטעס פון קאוויד-19-פארבינדענע אינפעקציעס, האספיטאליזאציעס און טויטפעלער זענען געווען העכער. די העכערע ראטעס, אין צוגאב צו מעדיצינישע פראבלעמען וועלכע קענען פארערגערן קאוויד-19 (אריינרעכענענדיג צוקער קראנקהייט, איבערוואגיגקייט און הויכע בלוט דרוק), זענען א רעזולטאט פון אריינגעבויעטע ראסיזם.

### טיפס פאר זיכערע באנוץ מיט דראגס

- גרייט אליין צו אייערע דראגס.
- מאכט א פלאן זיך צו האלטן זיכער פון אָווערדאָז. נעמט אין באטראכט די דראגס וואס איר נוצט, וואו איר נוצט זיי און אויב איינער וועט דארט זיין אייך צו העלפן אויב עס וועט זיין נויטיג. טיילט מיט אייער פלאן מיט איינעם אויף וועם איר פארלאזט זיך און וואס ווייסט וואו און ווען איר וועט נוצן דראגס.
- האלט זיך צוריק פון נוצן דראגס אליינס. היט אויף א פיזישע ווייטקייט פון מענטשן מיט וועם איר זענט, אדער טראגט א מאסקע, אויב איר זענט לעצטנס אויסגעשטעלט געווארן

- צו קאווייד-19 אדער אויב איר האט סימפטאמען דערפון.
- 19. אויב איר נוצט אליין, רופט די Never Use Alone האטליין אויף 800-484-3731 בעפארן נוצן כדי איינער זאל קענען אויפפאסן אויף אייך איבערן טעלעפאן.
- טראגט נעילאקסאָן מיט זיך. נעילאקסאָן איז א זיכערע מעדיצין וואס קען צוריקדרייען די ווירקונגען פון אן אָפּיױד אָװערדאָװ.
- פענטאניל איז צווישן די דראגס וועלכע גייען ארום אין NYC און עס פארגרעסערט די סכנה פון אן אפיויד אָווערדאָװ. עס געפונט זיך אין כמעט אלע דראגס וועלכע ווערן פארקויפט אלץ העראין. עס איז אויך געפונען געווארן אין קאקעין, קרעק מעטעמפעטאָמין, קעטאמין און אין פילן פון נישט-מעדיצינישע מקורות.
- אויב איר נוצט דראגס אלץ אן איינשפריץ:
  - וואשט קודם אייערע הענט און רייניגט די פלאץ וואו איר ווילט אריינשפריצן.
  - האלט זיך צוריק פון מיטטיילן סירינדזשעס און אנדערע דראג-באנוץ כלים מיט אנדערע מענטשען, אריינרעכענענדיג וואסער.
  - אויב איר טיילט מיט אדער נוצט איבער סירינדזשעס אדער אנדערע דראג-באנוץ כלים, רייניגט זיי קודם אפ מיט וואסער, דערנאך מיט בליטש און דערנאך נאכאמאל מיט וואסער.
    - פילט אן אייער סירינדזש מיט בליטש. לאזט די בליטש אינעווייניג אין די סירינדזש פאר צום ווייניגסטנס 30 סעקונדעס. רייניגט גרונטליך אויס די אינעווייניג פון די סירינדזש דורכן עס אויסשווענקען דריי מאל מיט וואסער.
  - גרייט אליין צו אייער אייגענע איינשפריץ און גיבט זיך עס אליין, אויב מעגליך.
  - לעקט נישט די נידל.
- אויב איר נוצט פייפס, באָנגס, שטרויען אדער עלעקטראנישע ציגארעטלעך:
  - האלט זיך צוריק פון זיי מיטטיילן מיט אנדערע.
  - ווישט אפ די חלקים וואס איר רירט אן מיט אייערע ליפן, נאז אדער הענט מיט אן אלקאהאל ווייפ נאך יעדע מאל וואס איר נוצט עס.
- האלט מיט זיך נאך סופלייס, צום ביישפיל באנדאזשן, האנט סאניטייזער און אלקאהאל פעדס, אין פאל וואס איר לויפט אויס.

### מעדיצין פאר אָפּיױד באנוץ קראנקהייט

- אויב איר נעמט מעדיצין פאר אָפּיױד באנוץ קראנקהייט, צום ביישפיל methadone אדער buprenorphine, רעדט מיט די פראפעסיאנאל וואס באהאנדלט אייך איבער אפציעס צו האבן אפוינטמענטס איבער די טעלעפאן און צו אהיים נעמען מעדיצין.
- פאר מער אינפארמאציע איבער אפציעס פאר מעדיצין פאר אָפּיױד באנוץ קראנקהייט, באזוכט [nyc.gov/health/addictiontreatment](http://nyc.gov/health/addictiontreatment).

### הילפס-מיטלען

- פאר מער אינפארמאציע איבער קאווייד-19, באזוכט [nyc.gov/health/coronavirus](http://nyc.gov/health/coronavirus). צו באקומען קאווייד-19 אלערטס, טעקסט די ווארט "COVID" צו 692-692. נוצן מעסעדזשעס און אינטערנעט קען אייך קאסטן געלט.
- SSP'ס שטעלן צו ריינע דראג כלים און סערוויסעס, אריינרעכענענדיג אָווערדאָװ פארמיידונג, קאָנסעלינג פאר זיכערערע באנוץ, קעיס מענעדזשמענט און שיקן ווייטער פאר אנדערע העלט קעיר. פארבינדט אייך מיט אייער לאקאלע SSP צו געוואויר ווערן וועלכע סערוויסעס זיי שטעלן צו.
- צו טרעפן נעילאקסאָן אין אייער געגנט, רופט 311, באזוכט [nyc.gov/health/naloxone](http://nyc.gov/health/naloxone) אדער פארבינדט אייך מיט אייער לאקאלע קאמיוניטי-באזירטע פראגראם אדער פארמאסי.
- די ניו יארק סטעיט אפיס פון אדיקשען סערוויסעס און שטיצע ( Office of Addiction Services )

and Supports) קלערט אויף מענטשן און פאמיליעס איבער דראג באנוץ. צו טרעפן  
באהאנדלונג אפציעס נעבן אייך, באזוכט [webapps.oasas.ny.gov/providerdirectory](http://webapps.oasas.ny.gov/providerdirectory).

די NYC העלט דעפארטמענט וועט מעגליך ענדערן אירע רעקאמענדאציעס אזוי ווי דער צושטאנד אנטוויקלט זיך.

1.9.23 Yiddish