اعتنِ بنفسك وتولّ زمام الأمور

إرشادات السلامة للأشخاص الذين يستخدمون المخدرات أو يتعاطونها بالحقن

إرشادات للاستخدام الآمن

1

لا تشارك المعدات أو تعد استخدامها.

2

احصل على محاقن جديدة.

3

حضّر المخدرات بحذر.

4

اعتنِ بصحة أوردتك.

5

الجرعة المفرطة

تجنب الجرعة المفرطة.

6

اخضع للاختبار والعلاج من فيروس نقص المناعة البشرية HIV والتهاب الكبد C.

7

اعكس آثار الجرعة المفرطة.

8

احصل على المساعدة.

1 لا تشارك المعدات أو تعد استخدامها

يمكن أن ينتشر التهاب الكبد وفيروس نقص المناعة البشرية HIV بين الأشخاص الذين يتشاركون في معدات استخدام المخدرات. يمكن أن يعيش فيروس التهاب الكبد C على المعدات لأسابيع ويتسبب في تلف الكبد إذا لم يتم علاجك وشفاؤك. لا يوجد شفاء من فيروس نقص المناعة البشرية HIV، ويتضمن العلاج تناول الأدوية كل يوم. احم نفسك.

+ **إذا كنت تدخن أو تستنشق المخدرات، فتجنب مشاركة الغليونات أو الشفاطات.**

إذا كنت تتعاطى بالحقن، فاستخدم دائمًا معدات جديدة:

+	+	+
استخدم محاقن ومياه شطف وأوعية خلط وتسخين وقطع قطن وأربطة حبس دم جديدة في كل مرة.	إذا كان أحد الأشخاص يساعدك في الحقن، فتأكد من أنه يستخدم محقنة جديدة.	تخلص من ماء الشطف المستخدم وقطع القطن القديمة.

إذا كان لابد من إعادة استخدام محقنة، فاتبع جميع الخطوات التالية:

1.	2.	3.
اسحب ماءً **باردًا** إلى محقنتك ورج الجسم الأسطواني. أخرج الماء من المحقنة. لا تعد استخدام هذا الماء. **كرر الخطوات.**	اسحب **المبيض** إلى محقنتك ورج الجسم الأسطواني. أخرج المبيض من المحقنة. **كرر الخطوات.**	اسحب ماءً باردًا **جديدًا** إلى محقنتك ورجّ الجسم الأسطواني. أخرج الماء من المحقنة. **كرر الخطوات.**

2 احصل على محاقن جديدة

من أين أحصل على محاقن جديدة:

يمكنك الحصول على محاقن ومعدات حقن مجانية دون الكشف عن هويتك من أحد برامج توفير المحاقن أو يمكنك شراء المحاقن من الصيدليات المحلية. فقط اسأل الصيدلي.

اتصل على الرقم 311 أو قم بزيارة nyc.gov/alcoholanddrugs للعثور على أحد برامج توفير المحاقن.

كيفية التخلص من المحاقن المستعملة:

1. ضع المحاقن والمعدات الأخرى المستعملة في **حاويات الأدوات الحادة** المقدمة من برنامج توفير المحاقن الذي تتعامل معه. لا تحاول كسر الطرف أو إعادة تغطية المحقنة لتجنب الوخز بالإبرة.

2. **قم بتسليم** المحاقن المستعملة إلى أحد برامج توفير المحاقن أو أكشاك توفير المحاقن أو عيادة طبية.

إلى أن تتمكن من الحصول على حاوية الأدوات الحادة، ضع المحاقن المستعملة في وعاء بلاستيكي سميك، مثل عبوة صابون الغسيل. وتأكد من وضع ملصق عليها للإشارة إلى أنها نفايات خطرة.

حضّر المخدرات بحذر

- **نظّف يديك بالماء والصابون أو معقم اليدين.**
- **ضع أي معدات على سطح نظيف.**
- **إن أمكن، افحص مخدراتك باستخدام شرائط اختبار فينتانيل أو غيرها من أدوات فحص المخدرات.**

إذا قمت بالحقن بنفسك:

+ استخدم دائمًا محقنة نظيفة ومعقمة.
+ استخدم ماء الصنبور العذب أو أنابيب الماء المعقم (من برامج توفير المحاقن).
+ لا تستخدم إبرتك لعمل ثقب في أنبوب الماء المعقم. هذا يمكن أن يجعل إبرتك غير حادة. ويمكن أن تتسبب الإبرة غير الحادة في تلف الجلد والأوردة.
+ اسحب الماء إلى محقنتك من وعاء نظيف.
+ استخدم وعاء خلط وتسخين جديدًا في كل مرة، وتجنب لمس الجزء الداخلي من الوعاء.
+ قم بإسقاط قطع القطن مباشرة في الوعاء، ثم اتركه في موضعه. لا تلمسه بيديك!
+ إذا كنت تشارك المخدرات، فاستخدم محقنة واحدة لتقسيم المخدرات ومحقنة أخرى لحقن نفسك.

4 اعتن بصحة أوردتك إذا قمت بالحقن

يساعد الحقن بشكل صحيح على تجنب الإصابة بالعدوى واختناق الأوردة.
اتبع هذه الخطوات:

1. امسح جلدك في اتجاه واحد باستخدام مسحة من الكحول أو منديل مطهر. اتركه ليجف.

2. ابحث عن الوريد قبل الحقن. لجعل أوردتك مرئية، اربط ذراعك فوق موضع الحقن.

3. وجه الإبرة في اتجاه القلب عند الحقن.

4. لا تبحث عن الوريد بوخز جلدك بشكل متكرر. عندما تجد وريدًا، من المفترض أن ترى دمًا في الجسم الأسطواني للمحقنة بعد سحب المكبس قليلًا. إذا كنت لا ترى دمًا، فاسحب وحاول مرة أخرى.

5. بدّل بين مواضع الحقن لتقليل الضرر الذي يلحق بجلدك وأوردتك.

يعتبر الحقن في ذراعيك وساقيك أكثر أمانًا من الحقن في اليدين أو القدمين أو الرقبة أو الأُرْبِيَّة.

تجنب الجرعة المفرطة

قد تحتوي المخدرات، بما في ذلك الهيروين والكوكايين والميثامفيتامين والحبوب القادمة من مصادر غير طبية على الفينتانيل. فينتانيل هو مادة أفيونية قوية لا يمكن اكتشافها بالنظر أو التذوق أو الرائحة وتزيد من خطر تناول جرعة مفرطة.

اتبع إرشادات السلامة أدناه للوقاية من الجرعة المفرطة:

+ **اختبر المخدرات التي تتعاطاها باستخدام شرائط اختبار الكشف عن الفينتانيل.**
إذا كانت النتيجة إيجابية، فاحرص على عدم تعاطي المخدرات. إذا كنت تخطط بالفعل للتعاطي، فابدأ بكمية صغيرة وتعاطها بتمهل. تفضل بزيارة الرابط **nyc.gov/health/fentanyl** لمعرفة أماكن الحصول على شرائط اختبار الكشف عن الفينتانيل.

+ **تجنب التعاطي بمفردك واحرص على التناوب في التعاطي.**
إذا كنت ستتعاطى بمفردك، فاتصل بالخط الساخن الذي يشجّع الأفراد على عدم تعاطي المخدرات بمفردهم أبدًا (Never Use Alone) على الرقم 800-484-3731.

+ **تجنب خلط المخدرات، بما في ذلك خلطها مع الكحول.**

+ **اجعل نالوكسون جاهزًا للاستخدام وفي المتناول.**
نالوكسون هو دواء آمن وسهل الاستخدام يعكس آثار تعاطي المواد الأفيونية، مثل الهيروين ومسكنات الألم والفينتانيل. اتصل بالرقم **311** لمعرفة الأماكن التي يمكنك من خلالها الحصول على نالوكسون.

+ **توخ الحذر إذا لم تكن قد تعاطيت منذ فترة.**
فقد يكون تحملك أقل، مما يجعلك أكثر عرضة لخطر الجرعة المفرطة.

احرص على الخضوع للاختبار والعلاج من فيروس نقص المناعة البشرية HIV والتهاب الكبد C

ينبغي أن يخضع أي شخص سبق له حقن المخدرات لاختبار فيروس نقص المناعة البشرية HIV والتهاب الكبد C (Hep C).

اخضع لاختبار فيروس نقص المناعة البشرية HIV كل ستة أشهر إذا كنت تحقن المخدرات أو تشارك الأدوات مع الآخرين أو تمارس الجنس دون استخدام الواقي الذكري.

إذا كنت مصابًا بفيروس نقص المناعة البشرية HIV، فاحرص على تلقي العلاج.

يمكن لأدوية فيروس نقص المناعة البشرية HIV أن تحافظ على صحتك وتقلل بشكل كبير من احتمالية نقل الفيروس إلى الآخرين.

+ **إذا كنت تعتقد أنك قد تعرضت لفيروس نقص المناعة البشرية HIV — فتلق العلاج الوقائي بعد التعرض للفيروس** (post-exposure prophylaxis, PEP) — وهو دواء يُعطى في حالات الطوارئ بإمكانه أن يوقف الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية HIV إذا بدأ استخدامه خلال 36 ساعة ولكن ليس بعد مضي 72 ساعة.

+ **إذا كنت قلقًا بشأن الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية HIV، فاسأل الطبيب عن العلاج الوقائي قبل التعرض للفيروس** (pre-exposure prophylaxis, PrEP) — وهو عبارة عن حبة دواء يومية يؤدي تناولها إلى وقايتك من الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية HIV.

لاختبار فيروس نقص المناعة البشرية HIV وخدمات العلاج والوقاية، اتصل بالرقم 311 أو تفضل بزيارة nyc.gov/health/hiv.

اخضع لاختبار التهاب الكبد C كل ستة أشهر إذا كنت تحقن المخدرات أو تشارك الأدوات مع الآخرين. **يوجد علاج شافٍ لمرض التهاب الكبد C.**

هناك نوعان من الاختبارات:

إذا سبق وكانت نتيجة اختبار الأجسام المضادة لالتهاب الكبد C إيجابية، فستحتاج إلى إجراء اختبار الحمض النووي الريبوزي لالتهاب الكبد C لمعرفة ما إذا كنت مصابًا بالتهاب الكبد C الآن.

+ **إذا كنت مصابًا بالتهاب الكبد C، فاحصل على العلاج والشفاء.**
إن العلاجات الجديدة تدوم لفترة قصيرة ولها آثار جانبية قليلة. يمكن أن يصل معظم الناس لمرحلة الشفاء خلال شهرين إلى ثلاثة أشهر باستخدام حبوب الدواء فقط.

+ **يمكن أن تصاب بالعدوى مرة أخرى.**
إذا كنت تشارك مخدراتك، فاستخدم أدوات جديدة للتعاطي خاصة بك.

للحصول على اختبار التهاب الكبد C وخدمات علاجه والوقاية منه، اتصل بالرقم 311 أو تفضل بزيارة الرابط nyc.gov/health/hepc.

عكس آثار الجرعة المفرطة

1. راقب ظهور أي أعراض تدل على أن الشخص تعاطى جرعة مفرطة.

+ التنفس القليل أو عدم التنفس
+ تلون الشفاه أو الجلد باللون الأزرق
+ فقدان الوعي

2. اتصل بـ911.

+ إذا كنت تعتقد أن أحد الأشخاص الذين معك تعاطى جرعة مفرطة، فاتصل بـ911. يوفر القانون الحماية للشخص الذي يتعاطى جرعة مفرطة أو لأي شخص يتصل بـ911 لينقذ حياة أحدهم، حتى في وجود المخدرات، مع بعض الاستثناءات. على سبيل المثال، قد لا تكون محميًا من أن يتم القبض عليك إذا كان صادرًا ضدك أمر قضائي أو كنت في فترة مراقبة أو تخضع للإفراج المشروط. للمزيد من المعلومات حول القانون والاستثناءات، تفضل بزيارة **health.ny.gov** وابحث عن **"Good Samaritan Law" (قانون إغاثة الغريب).**

3. قم بإعطاء نالوكسون إذا كان بحوزتك.

+ قم برش عقار نالوكسون الأنفي في فتحة الأنف.
+ احقن عقار نالوكسون العضلي في أعلى الذراع أو الفخذ.
+ إذا لم تكن هناك استجابة خلال دقيقتين، فأعطِ جرعة ثانية.

4. إذا لم يكن الشخص يتنفس، فقم بإجراء التنفس الإنقاذي أو الإنعاش القلبي الرئوي (Cardiopulmonary resuscitation, CPR) إذا كنت تعرف كيفية القيام به.

+ قم بإمالة رأس الشخص إلى الخلف.
+ أغلق أنفه بيديك.
+ انفث نفسين سريعين في فمه.
+ استمر في نفث نفس **واحد** كل **خمس** ثوانٍ حتى يبدأ الشخص في التنفس.

5. اجعل الشخص يستلقي على جانبه لمنع الاختناق.

احصل على المساعدة

لإيقاف أو تقليل تعاطيك للمخدرات:

+ **اسأل أحد برامج توفير المحاقن** حول الخيارات المتاحة لك. تقدم بعض برامج توفير المحاقن العلاج، وتستطيع معظم البرامج إحالتك إلى شخص بإمكانه علاجك.
+ **تحدث مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك** حول تلقي العلاج أو الإحالة. يعد بوبرينورفين (بيوب) وميثادون من الأدوية التي يمكنها مساعدتك على التعامل مع إدمان الأفيونات.
+ للحصول على المعلومات أو الدعم أو الاتصال بالخدمات، فاتصل بالرقم **888-692-9355** أو أرسل "**WELL**" في رسالة نصية إلى الرقم **65173** أو تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني **nyc.gov/nycwell**.

احصل على المساعدة إذا كنت تعاني من الاكتئاب أو القلق.

+ يمكن للاكتئاب أو القلق أن يجعلا التعامل مع تعاطي المخدرات أصعب من المعتاد، وكذلك التعامل مع الأمراض الأخرى بما في ذلك فيروس نقص المناعة البشرية HIV أو التهاب الكبد.
+ **تلق العلاج**. هناك العديد من الخيارات. اسأل أحد مقدمي الرعاية الصحية أو تفضل بزيارة الرابط **nyc.gov/nycwell** للحصول على المساعدة.

احصل على الرعاية الطبية المنتظمة.

+ يمكن أن تساعدك مقابلة أحد مقدمي الرعاية الصحية في الحفاظ على صحتك.
+ إذا لم يكن لديك تأمين صحي، فقد تكون مؤهلًا للحصول على تأمين مجاني أو منخفض التكلفة. حتى وإن لم تكن مؤهلًا للحصول على التأمين، فلا يزال بإمكانك الحصول على رعاية صحية جيدة، بغض النظر عن حالة الهجرة الخاصة بك أو قدرتك على السداد.
+ للحصول على المساعدة في العثور على مقدم رعاية صحية، اتصل بالرقم **311**، أو تفضل بزيارة الرابط **nyc.gov/health** وابحث عن "**how to find a doctor**" **(كيفية العثور على طبيب).**

إذا كنت تستخدم المخدرات، فاعتنِ بنفسك وتولَّ مسؤولية سلامتك.

للحصول على الدعم للتوقف عن تعاطي المخدرات والحصول على الموارد الأخرى، اتصل بالرقم 888-692-9355، أو أرسل "WELL" في رسالة نصية إلى الرقم 65173 أو تفضل بزيارة الرابط nyc.gov/nycwell.

NYC Health

4.23 Arabic