

自我照顧 自我負責



針對使用或注射藥物人群的安全提示

安全使用提示

1



請勿共用或重複
使用器具。

2



獲取新的注射器。

3



小心準備藥物。

4



保護好靜脈。

5



預防藥物過量。

6



接受 **HIV** 和 **C 型肝炎**
檢驗與治療。

7



逆轉藥物過量。

8



尋求協助。



請勿共用或重複使用器具

肝炎與 HIV 可透過共用的藥物使用器具進行人際傳播。C 型肝炎病毒可在器具上存活數週之久，倘若未能獲得治療並痊癒，將會損害肝臟健康。HIV 感染者目前無法治癒，治療方式需要每天服藥。請做好自我防範。

+ 如果您有吸煙或吸食藥物，請避免與他人共用煙斗或吸管。

注射時，請一律使用新器具：

+

每次都使用新的注射器、沖洗水、藥物盤、藥棉和紮帶。

+

如果他人協助您進行注射，請確保其使用新的注射器。

+

請丟棄用過的沖洗水和藥棉。

如果您必須重複使用注射器，請遵循以下所有步驟：

1.



將冷水吸入注射器並搖晃注射筒。將水噴出。不要重複使用此水。重複此步驟。

2.



將漂白水吸入注射器並搖晃注射筒。將漂白水噴出。重複此步驟。

3.



將新的冷水吸入注射器並且搖晃注射筒。將水噴出。重複此步驟。



獲取新的注射器

何處可以獲取新的注射器：

您可以透過注射器服務計畫匿名獲得免費的注射器和注射器具，也可以在當地藥局購買。詳情請諮詢藥劑師。

請致電 311 或造訪 nyc.gov/alcoholanddrugs 以瞭解有關注射器服務計畫的資訊。

如何處理使用過的注射器：

1.

將使用過的注射器和其他器具放入注射器服務計畫所提供的**尖銳物品收納盒**中。為避免被針頭刺傷，請勿嘗試將針頭折斷或重新蓋上注射器。

2.

可在注射器服務計畫、注射器服務站或醫療診所**丟棄**使用過的注射器。



在取得**尖銳物品收納盒**之前，請將使用過的注射器放置在厚的塑膠容器中，例如洗衣皂瓶。請務必將其標記為**危險廢棄物**。





小心準備藥物

- 用肥皂和水或洗手液清潔雙手。
- 將任何器具放置在乾淨的表面上。
- 如果可能，使用吩坦尼試紙或其他藥物檢查工具檢測您的藥物。

如果您要注射藥物，請：

- + 一律使用乾淨、無菌的注射器。
- + 使用新鮮的自來水或（注射器服務計畫提供的）無菌水管。
- + 不要用針頭在無菌水管上戳洞。這樣會使得針頭變鈍。變鈍的針頭會對皮膚和靜脈造成損傷。
- + 從乾淨的容器中將水吸入注射器。
- + 每次使用新的藥物盤，同時避免觸摸藥物盤的內部。
- + 將藥棉直接放入藥物盤中，靜置。不要用手觸碰藥棉！
- + 如果是共用藥物，請使用一個注射器將藥物分開，然後用第二個注射器給自己注射。





如果您要注射藥物，請保護好自己的靜脈

正確注射有助於避免感染和靜脈塌陷。遵照以下步驟：

1.



使用酒精或消毒濕巾沿相同方向擦拭皮膚。靜待其乾燥。

2.



注射前先找到靜脈。為了能夠看見您的靜脈，請將手臂注射部位的上方綁住。

3.



注射時將針頭指向心臟。

4.



不要用針頭去找靜脈。找到靜脈後，將活塞輕輕拉回，您應該會在注射器的注射筒中看見血液。如果您沒有看見血液，請拔出針頭並重試。

5.



輪換注射部位以減少對皮膚和靜脈的傷害。



手臂和腿部注射比手腳、脖子或腹股溝注射更安全。



預防藥物過量

包括海洛因、古柯鹼、甲基苯丙胺和非醫療來源藥片在內的藥物可能含有吩坦尼。吩坦尼是一種強大的阿片類藥物，無法透過視覺、味覺或嗅覺檢測，並且會增加過量服用的風險。

請遵循以下安全提示以防止服用過量：



+ 使用吩坦尼試紙檢驗藥物。

如果呈陽性，請勿考慮使用。如果您確實打算使用，請從少量開始，然後慢慢增加劑量。請造訪 nyc.gov/health/fentanyl 以瞭解在何處可以獲得吩坦尼試紙。



+ 避免獨自使用藥物，採取輪流使用方式。

如果確實要獨自使用藥物，請致電 Never Use Alone 熱線電話 800-484-3731。



+ 避免混合藥物，包括酒精。



+ 準備好納洛酮並且放在身邊。

納洛酮是一種安全且容易使用的藥物，可逆轉海洛因、止痛藥和吩坦尼等阿片類藥物的作用。請致電 **311** 以瞭解取得納洛酮的地點。



+ 如果您已經有一段時間未使用過藥物，請多加小心。

您的藥物耐受性可能降低，這會讓您更容易出現藥物過量的情況。



接受 HIV 和 C 型肝炎的檢驗與治療

任何注射過藥物的人都應該接受 HIV 與 C 型肝炎 (Hep C) 檢測。



如果您符合以下情況，請每六個月進行 HIV 檢驗：您注射過藥物、共用過注射器具或在未佩戴安全套的情況發生過性行為。

如果您已經感染 HIV，請接受治療。

HIV 藥物可以讓您保持健康，並大幅降低將 HIV 傳染給他人的機率。

- + 如果您認為自己可能接觸過 HIV，請盡快使用暴露後預防藥物 (post-exposure prophylaxis, PEP)，這是一種急救藥物，如果在 36 至 72 小時內開始使用，可以預防 HIV 感染。
- + 如果您擔心感染 HIV，請向醫生諮詢暴露前預防藥物 (Pre-exposure prophylaxis, PrEP)，這是一種每日服用的藥片，可幫助您保持 HIV 陰性。

如需進行 HIV 檢測、獲得治療與預防服務，請致電 311 或造訪 nyc.gov/health/hiv。



如果您要注射藥物或共用注射器具，**請每六個月接受一次 C 型肝炎檢驗**。C 型肝炎有治療方法。

檢測方式有兩種：

如果您的 C 型肝炎抗體檢測呈陽性，則需要進行 C 型肝炎 RNA 檢測以確定您目前是否感染 C 型肝炎。

- + 如果您患有 C 型肝炎，請接受治療直到痊癒。新療法時間短且副作用少。多數人服用藥片即可在兩到三個月內痊癒。
- + 您可能會再次感染。如果您要與他人共用藥物，請使用您自己的新的注射器具。

若要進行 C 型肝炎檢測、獲得治療與預防服務，請致電 311 或造訪
nyc.gov/health/hepc。

安全提示



1. 留意是否有人出現藥物過量的跡象。
 - + 幾乎沒有呼吸
 - + 嘴唇或膚色發紫
 - + 昏倒
2. 致電 911。
 - + 如果您認為您旁邊有人藥物過量，請致電 911。法律保護藥物過量者或致電 911 求救的任何人，即使現場有藥物，但也存在例外情況。例如，如果您有逮捕令，或者處於緩刑或假釋期間，您可能無法免於遭到逮捕。如需有關法律和例外情況的詳細資訊，請造訪 health.ny.gov 並搜尋「Good Samaritan Law」（《救助者保護法》）。
3. 若您有納洛酮，請對患者給藥。
 - + 將鼻用納洛酮噴入患者鼻孔。
 - + 將肌肉注射型納洛酮注射至患者上臂或大腿。
 - + 若兩分鐘內患者沒有任何回應，請給予第二劑。
4. 如果患者沒有呼吸，請進行人工呼吸或心肺復甦術（Cardiopulmonary Resuscitation, CPR）（前提是您知道怎麼做）。
 - + 讓患者的頭部稍微往後傾斜。
 - + 捏住患者的鼻子。
 - + 快速向患者的口中吹兩口氣。
 - + 繼續每五秒鐘吹氣一次，直到患者開始自主呼吸為止。
5. 讓患者側躺以避免窒息。



鼻腔噴霧劑



尋求協助

- 如需停止或減少藥物使用：**
- + **洽詢注射器服務計畫**以瞭解您有哪些選擇。部分注射器計畫提供治療服務，大多數計畫也可以將您轉介至提供治療服務的健康照護提供者處。
 - + **與您的健康照護提供者**討論治療或轉介事宜。丁丙諾啡 (buprenorphine) 和美沙酮是可以幫助您控制阿片類藥物成癮的藥物。
 - + 如需相關資訊、支援和服務連接，請致電 **888-692-9355** 或造訪 **nyc.gov/nycwell**。

-
- 如果您感到沮喪或焦慮，可尋求協助。**
- + 抑鬱或焦慮會使人更難以應付藥物使用和其他疾病，包括 HIV 或肝炎。
 - + **接受治療。**有眾多選項供您選擇。諮詢健康照護提供者或造訪 **nyc.gov/nycwell** 尋求協助。

-
- 接受定期醫療照護。**
- + 前往健康照護提供者處就診可以幫助您維持健康。
 - + 如果您沒有健康保險，您可能有資格獲得免費或低價的保險。即使您不符合投保資格，無論您的移民身分或支付能力如何，您仍然可以獲得良好的醫療照護。
 - + 如需獲得尋找健康照護提供者方面的協助，請致電 **311**，或造訪 **nyc.gov/health** 並搜尋「**how to find a doctor**」(如何寻找医生)。

**如果您使用藥物，請小心處理並注意
自身安全。**

如需獲得有關停止使用藥物的支援以及獲得其他資源，請致
電 **888-692-9355** 或是造訪 nyc.gov/nycwell。
