

건강관리 건강책임



약물을 사용하거나 주사하는
사람들을 위한 안전 수칙

안전한 사용을 위한 수칙

1



장비를 공유하거나
재사용하지 마십시오.

2



새 주사기를
받으십시오.

3



주의를 기울여
약물을 준비하십시오.

4



정맥을 관리하십시오.

5

~~과다 복용~~

과다 복용을
방지하십시오.

6



HIV 및 C형 간염
검사를 하고 치료를
받으십시오.

7

~~과다 복용~~

과다 복용 문제를
경감시키십시오

8



도움을
받으십시오.



장비를 공유하거나 재사용하지 마십시오

간염과 HIV는 약물 사용 장비를 공유하는 사람들 사이에 퍼질 수 있습니다. C형 간염 바이러스는 장비에서 몇 주 동안 생존할 수 있으며, 치료를 받거나 완치되지 않으면 간을 손상시킬 수 있습니다. HIV는 완치되지 않으며, 치료에는 매일 약을 복용하는 것이 포함됩니다. 여러분 자신을 보호하십시오.

+ 담배를 피우거나 약물을 코로 흡입하는 경우 파이프나 빨대를 공유하지 마십시오.

주사하는 경우 다음과 같이 항상 새 장비를 사용하십시오.

+

매번 새 주사기, 행굼물, 조리 기구, 면, 끈을 사용하십시오.

+

다른 사람이 주사를 놓는 것을 도와주는 경우 새 주사기를 사용하도록 하십시오.

+

사용한 행굼물과 오래된 면은 버리십시오.

주사기를 재사용해야 하는 경우 다음 단계를 모두 따르십시오.

1.



주사기에 찬물을 넣고 통을 흔드십시오. 주사기에서 물을 내뿜으십시오. 이 물을 재사용하지 마십시오. 이 행위를 반복하십시오.

2.



주사기에 표백제를 넣고 통을 흔드십시오. 주사기에서 표백제를 내뿜으십시오. 이 행위를 반복하십시오.

3.



주사기에 새 물을 넣고 통을 흔드십시오. 주사기에서 물을 내뿜으십시오. 이 행위를 반복하십시오.



새 주사기 받기

새 주사기 구할 곳:

주사기 서비스 프로그램에서 익명으로 무료 주사기 및 주입 장비를 받거나 지역 약국에서 주사기를 구입할 수 있습니다. 약사에게 물어보십시오.

주사기 서비스 프로그램을 확인하려면 311번으로 전화하거나 nyc.gov/alcoholanddrugs를 방문하십시오.

사용한 주사기를 제거하는 방법:

1.

사용한 주사기 및 기타 장비는 주사기 서비스 프로그램의 **날카로운 도구 전용 용기**에 넣으십시오. 바늘에 찔리지 않도록 팁을 부러뜨리거나 주사기의 뚜껑을 다시 닫으려고 하지 마십시오.

2.

사용한 주사기는 주사기 서비스 프로그램, 주사기 키오스크 또는 의료 클리닉에 **가져다 주십시오.**



날카로운 도구 전용 용기를 받을 때까지 사용한 주사기를 세탁 비누 병과 같은 두꺼운 플라스틱 용기에 넣으십시오. 반드시 유해 폐기물 라벨을 붙이십시오.





주의를 기울여 약물을 준비하십시오

- 비누와 물 또는 손 소독제로 손을 씻으십시오.
- 깨끗한 표면에 장비를 두십시오.
- 가능하면 펜타닐 테스트 스트립 또는 기타 약물 검사 도구를 사용하여 약물을 검사하십시오.

주사하는 경우 다음과 같이 하십시오.

- + 항상 깨끗하고 멸균된 주사기를 사용하십시오.
- + 깨끗한 수돗물 또는 멸균수 튜브(주사기 서비스 프로그램에서 제공)를 사용하십시오.
- + 바늘을 사용하여 멸균수 튜브에 구멍을 뚫지 마십시오. 이렇게 하면 바늘을 무더지게 될 수 있습니다. 무딘 바늘은 피부와 정맥을 손상시킬 수 있습니다.
- + 깨끗한 용기에서 주사기에 물을 주입하십시오.
- + 매번 새 조리 기구를 사용하고 조리 기구의 내부는 만지지 마십시오.
- + 면을 조리 기구에 직접 떨어뜨린 다음 그대로 두십시오. 손으로 만지지 마십시오!
- + 약물을 공유하는 경우 한 개의 주사기를 사용하여 약물을 나누고 다른 주사기를 사용하여 자신에게 주사하십시오.





주사하는 경우 정맥을 관리하십시오

올바르게 주사하면 감염과 정맥 봉괴를 예방하는 데 도움이 됩니다. 다음 단계를 따르십시오.

1.



알코올이나 소독용 물티슈를 사용하여 한 방향으로 피부를 닦으십시오. 말리십시오.

2.



주사하기 전에 정맥을 찾으십시오. 정맥이 보이도록 주사를 놓을 지점 위에 팔을 묶으십시오.

3.



주사할 때 바늘을 심장 쪽으로 향하게 합니다.

4.



정맥을 찾으려고 바늘을 깊숙히 넣지 마십시오. 정맥을 발견하면 플런저를 약간 뒤로 당긴 후 주사기 통에서 혈액을 확인해야 합니다. 혈액이 보이지 않으면 바늘을 뽑고 다시 시도하십시오.

5.



피부와 정맥의 손상을 줄이기 위해 주사 부위를 바꾸십시오.



팔과 다리에 주사하는 것이 손, 발, 목 또는 사타구니에 주사하는 것보다 안전합니다.

과다 복용을 방지하십시오

헤로인, 코카인, 메스암페타민 및 비의료용 알약을 포함한 약물에는 펜타닐이 포함될 수 있습니다. 펜타닐은 시각, 미각 또는 후각으로 감지할 수 없는 강력한 오피오이드이며 과다 복용의 위험을 증가시킵니다.

과다 복용을 방지하려면 다음 안전 수칙을 따르십시오.



+ 펜타닐 테스트 스트립을 사용하여 약물을 검사하십시오.

양성이라면 사용하지 않는 것이 좋습니다. 사용할 계획이 있다면 소량으로 천천히 시작하십시오.

nyc.gov/health/fentanyl을 방문하여 펜타닐 테스트 스트립을 구할 수 있는 곳을 알아보십시오.



+ 단독으로 사용하지 말고 교대로 사용하십시오.

단독으로 사용하는 경우, 단독 사용 금지(Never Use Alone) 핫라인에 800-484-3731번으로 전화하십시오.



+ 알코올을 포함한 약물을 섞지 마십시오.



+ 날록손을 준비해 두십시오.

날록손은 헤로인, 진통제 및 펜타닐과 같은 오피오이드의 효과를 되돌리는 안전하고 사용하기 쉬운 약입니다. **311**번으로 전화하여 날록손을 구할 수 있는 곳을 알아보십시오.



+ 한동안 사용하지 않으셨다면 주의하십시오.

내성이 더 낮아져서 과다 복용할 가능성이 더 높아집니다.



HIV 및 C형 간염 검사를 하고 치료를 받으십시오

약물을 주사한 적이 있는 사람은 누구나 HIV 및 C형 간염 (Hep C) 검사를 받아야 합니다.



약물을 주사하거나, 기구를 공유하거나, 콘돔 없이 성관계를 하는 경우 **6개월마다 HIV 검사를 받으십시오.**

HIV에 감염되었다면 치료를 받으십시오.

HIV 의약품은 건강을 유지하고 다른 사람에게 HIV를 전염시킬 가능성을 많이 줄일 수 있습니다.

- + HIV에 노출되었을 수 있다고 생각되는 경우, **PEP**(노출 후 예방요법)를 받으십시오. PEP는 36시간 이내에 시작되었지만 72시간을 넘지 않는 경우 HIV를 멈출 수 있는 비상약입니다.
- + HIV감염이 걱정된다면 의사에게 **PrEP**(노출 전 예방요법)에 대해 문의하십시오. 이 약은 매일 복용하는 약으로, HIV 음성 상태를 유지하는 데 도움이 됩니다.

HIV 검사, 치료 및 예방 서비스를 받으려면
**311번으로 전화하거나 nyc.gov/health/hiv를
방문하십시오.**



약물을 주사하거나 기구를 공유하는 경우
6개월마다 C형 간염 검사를 받으십시오.
C형 간염 치료제가 있습니다.

두 가지 검사가 있습니다.

C형 간염 항체에 양성 반응을 보인 적이 있다면 현재 C형 간염 감염자인지 알아보기 위해 C형 간염 RNA 검사를 받아야 합니다.

- + **C형 간염 감염자인 경우, 치료를 받고 완치하십시오.**
새로운 치료법은 기간이 짧고 부작용이 거의 없습니다. 대부분의 사람들은 알약만으로 2~3개월 안에 완치될 수 있습니다.
- + **다시 감염될 수도 있습니다.**
약을 공유하는 경우 자신의 새 기구를 사용하십시오.

C형 간염 검사, 치료 및 예방 서비스를 받으려면 311번으로 전화하거나 nyc.gov/health/hiv를 방문하십시오.

과다 복용 문제를 경감시키십시오

1. 누군가가 과다 복용하고 있다는 징후가 있는지 살펴보십시오.

- + 호흡이 거의 없음
- + 파란 입술 또는 피부색
- + 기절

2. 911번에 전화하십시오.

- + 함께 있는 사람이 약물을 과다 복용하고 있다고 생각되면 911 번에 전화하십시오. 이 법은 일부 예외를 제외하고 약물을 과다 복용한 사람이나 약물이 있더라도 생명을 구하기 위해 911에 전화하는 사람을 보호합니다. 예를 들어 영장이 있거나 집행유예 또는 가석방 중인 경우 체포되는 상황에서 보호받지 못할 수 있습니다. 법률 및 예외 사항에 대한 자세한 내용을 알고 싶으시면 health.ny.gov를 방문하여 착한 사마리아인의 법 (Good Samaritan Law)을 검색하십시오.

3. 날록손을 소지한 경우 투여하십시오.

- + 비강에 사용하는 날록손을 콧구멍에 뿌리십시오.
- + 날록손을 팔뚝이나 허벅지 근육에 주사하십시오.
- + 2분 이내에 반응이 없으면 다시 투여하십시오.

4. 환자의 호흡이 멈춘 경우, 구조 호흡 또는 CPR을 실시하십시오(방법을 알고 있을 경우).

- + 환자의 머리를 뒤로 젖히십시오.
- + 환자의 코를 잡으십시오.
- + 입안으로 2차례 빠르게 호흡을 불어 넣으십시오.
- + 환자가 호흡할 때까지 5초마다 한 번씩 호흡을 불어넣으십시오.

5. 환자를 옆으로 누여 질식을 방지하십시오.





도움 받기

- 마약 사용을 중단하거나 줄이려면 다음과 같이 하십시오.**
- + **옵션에 대해 주사기 서비스 프로그램에** 문의하십시오. 일부 주사기 프로그램은 치료를 제공하며 대부분은 치료제공자 소개할 수 있습니다.
 - + **치료 또는 소개에 대해 의료 서비스 제공자와 상담하십시오.** 부프레노르핀(bupr)과 메타돈은 오피오이드 중독을 관리하는 데 도움이 되는 약입니다.
 - + 서비스에 대한 정보, 지원 및 연결을 받으려면 **888-NYC-Well(888-692-9355)**번으로 전화하거나, **nyc.gov/nycwell**을 방문하십시오.

- 우울하거나 불안한 경우, 도움을 받으십시오.**
- + **우울증이나 불안으로 인해 약물 사용과 HIV 또는 간염을 포함한 다른 질병을 다루는 일이 더 어려워질 수 있습니다.**
 - + **치료를 받으십시오.** 많은 옵션을 사용할 수 있습니다. 의료 서비스 제공자에게 문의하거나 **nyc.gov/nycwell**을 방문하여 도움을 받으십시오.

- 정기적으로 진료를 받으십시오.**
- + **의료 서비스 제공자를 만나면 건강을 유지하는 데 도움이 될 수 있습니다.**
 - + **건강 보험이 없는 경우, 무료 또는 저비용 보험에 가입할 수 있습니다.** 보험에 가입할 자격이 없더라도 이민 신분이나 지불 능력에 관계없이 좋은 의료 서비스를 받을 수 있습니다.
 - + **의료 서비스 제공자를 찾는 데 도움이 필요하면 311번으로 전화하거나 nyc.gov/health를 방문하여 how to find a doctor (의사를 찾는 방법)을 검색하십시오.**

**약물을 사용하는 경우, 주의를 기울이고
안전을 책임지십시오.**

약물 사용 중단을 위한 지원 및 기타 리소스를 받으려면
888-NYC-Well(888-692-9355)번으로 전화하거나,
nyc.gov/nycwell을 방문하십시오.
