

Zadbaj o **siebie** Przejmij **kontrolę**



**Wskazówki dla osób
zażywających narkotyki
drogą wziewną i dożylną**

Wskazówki dotyczące bezpieczniejszego przyjmowania narkotyków

1



Nie udostępniaj sprzętu służącego do podawania narkotyków innym osobom ani nie używaj go wielokrotnie.

2



Regularnie zaopatruj się w nowe strzykawki.

3



Zachowaj ostrożność, przygotowując dawkę narkotyku.

4



Dbaj o stan swoich żył.

5



Zapobiegaj przedawkowaniu.

6



Wykonuj testy na obecność wirusa **HIV** i **zapalenia wątroby typu C** oraz poddawaj się leczeniu w przypadku zakażenia.

7



Odwracaj skutki przedawkowania.

8



W razie potrzeby uzyskaj po pomoc.



Nie udostępniaj sprzętu służącego do przyjmowania narkotyków innym osobom ani nie używaj go wielokrotnie

Wirusowe zapalenie wątroby typu C oraz wirus HIV mogą przenosić się poprzez sprzęt używany do przyjmowania narkotyków. Wirus zapalenia wątroby typu C może bytować na powierzchni przedmiotów przez wiele tygodni i uszkodzić Twoją wątrobę, jeżeli nie podejmiesz leczenia. Na zakażenie wirusem HIV nie ma lekarstwa, a terapia wymaga codziennego przyjmowania leków. Zadbaj o swoje zdrowie.

+ Jeśli palisz narkotyki lub wciągasz je przez nos, unikaj dzielenia się z innymi osobami fajkami oraz lufkami.

Jeżeli przyjmujesz narkotyki drogą dożylną, za każdym razem stosuj nowy sprzęt:



Nowa strzykawka, świeża woda do przepłukiwania, czyste naczynie do podgrzewania, czyste i świeże bandaże i gaziki.



Jeżeli narkotyk wstrzykuje Ci druga osoba, upewnij się, że stosuje nową strzykawkę.



Po użyciu wylej wodę do przepłukiwania oraz wyrzuć zużyte bandaże i gaziki.

Jeżeli musisz ponownie skorzystać z tej samej strzykawki, wykonaj poniższe kroki:

1.



Wciągnij do strzykawki **zimną** wodę i zdecydowanie nią potrząśnij. Wypuść wodę ze strzykawki za pomocą tłoka. Nie korzystaj z wody ponownie.
Powtórz tę czynność.

2.



Wciągnij do strzykawki **wybielacz** i zdecydowanie nią potrząśnij. Wypuść wybielacz ze strzykawki za pomocą tłoka.
Powtórz tę czynność.

3.



Wciągnij do strzykawki **kolejną porcję** zimnej wody i zdecydowanie nią potrząśnij. Wypuść wodę ze strzykawki za pomocą tłoka.
Powtórz tę czynność.



Regularnie zaopatruj się w nowe strzykawki

Gdzie zaopatrywać się w nowe strzykawki.

Darmowe strzykawki oraz igły można anonimowo uzyskiwać w ramach specjalnego programu usług udostępniania strzykawek lub kupować w lokalnych aptekach. Wystarczy spytać farmaceutę.

Zadzwoń pod numer 311 lub wejdź na stronę nyc.gov/alcoholanddrugs, aby znaleźć program usług udostępniania strzykawek.

Jak pozbyć się zużytych strzykawek:

1.

Umieść strzykawki oraz pozostałe elementy sprzętu, które chcesz oddać, w **pojemniku na ostre narzędzia** otrzymanym w punkcie programu usług udostępniania strzykawek. Aby uniknąć ułknięcia igłą, nie próbuj łamać końcówki igły ani nie próbuj nałożyć na igłę osłonki.

2.

Zanieś zużyte strzykawki do punktu programu usług udostępniania strzykawek, kiosku ze strzykawkami lub kliniki medycznej.



Do momentu otrzymania pojemnika na ostre narzędzia przechowuj zużyte strzykawki w grubym plastikowym pojemniku, jak np. butelka na detergenty do prania. Pamiętaj, aby umieścić na butelce oznaczenie informujące o tym, że znajdują się w niej odpady niebezpieczne.





Zachowaj ostrożność, przygotowując dawkę narkotyku

- Umyj ręce mydłem i wodą lub użyj środka odkażającego do rąk.
- Umieść cały swój sprzęt na czystej powierzchni.
- Jeżeli to możliwe, przetestuj swój narkotyk na obecność fentanyle lub wykonaj inny test sprawdzający.

W przypadku podawania narkotyków drogą dożylną:

- + Zawsze korzystaj z czystej, jałowej strzykawki.
- + Użyj świeżej wody z kranu lub sterylnych probówek z wodą (z programu usług dostarczania strzykawek).
- + Nie używaj swojej igły do zrobienia otworu w sterylnej probówce z wodą. Może to stępić igłę. Stępiona igła może uszkodzić Twoją skórę oraz naczynia krwionośne.
- + Wciągnij do strzykawki wodę z czystego pojemnika.
- + Za każdym razem korzystaj z nowego naczynia do podgrzewania i unikaj dotykania jego wnętrza.
- + Wrzuć gazik bezpośrednio do naczynia do podgrzewania i pozostaw go w nim na pewien czas. Nie dotykaj gazika dłońmi!
- + Jeżeli dzielisz się swoimi narkotykami z inną osobą, użyj jednej strzykawki do rozdzielenia dawki, a drugiej do zażycia narkotyku.





Dbaj o swoje naczynia krwionośne w trakcie wstrzykiwania narkotyku

Prawidłowe wstrzykiwanie pomaga zapobiegać zakażeniom oraz niewydolności naczyń krwionośnych. Wykonaj poniższe kroki:

1.



Przetrzyj skórę w jednym kierunku wacikiem nasączonym alkoholem lub środkiem antyseptycznym. Pozwól skórze wyschnąć samoistnie.

2.



Przed zrobieniem zastrzyku zlokalizuj żyłę. Aby była lepiej widoczna, zastosuj opaskę uciskową powyżej miejsca wkłucia.

3.



Podczas wykonywania zastrzyku skieruj igłę w kierunku serca.

4.



Nie szukaj żył na siłę. W przypadku znalezienia żyły przed zrobieniem zastrzyku zaciągnij lekko tłok strzykawki, aby w bębnie pojawiła się odrobina krwi. Jeżeli w bębnie nie widać krwi, usuń igłę i spróbuj wkłuć się w innym miejscu.

5.



Zmieniaj miejsca wkłuć, aby zminimalizować ryzyko uszkodzenia skóry oraz żył.



Wstrzykiwanie narkotyków w ramiona i nogi jest bezpieczniejsze niż wstrzykiwanie ich w dłonie, stopy, szyję lub pachwiny.

5 Zapobiegaj przedawkowaniu

Narkotyki zawierające heroinę, kokainę, metaamfetaminę oraz pigułki pochodzące z niewiadomych, niemedycznych źródeł mogą zawierać fentanyln. Fentanyln to bardzo silnie działający opioid zwiększający ryzyko przedawkowania, którego nie da się wykryć zmysłem wzroku, smaku ani węchu.

Aby zapobiegać przedawkowaniu, postępuj zgodnie z poniższymi wskazówkami dotyczącymi bezpieczeństwa:



+ Sprawdzaj swoje narkotyki przy użyciu testów paskowych na obecność fentanyln.

W przypadku uzyskania pozytywnego wyniku testu weź pod uwagę rezygnację z zażycia narkotyku. Jeżeli jednak się na to zdecydujesz, zacznij od niewielkiej ilości i zwiększaj ją bardzo powoli. Wejdź na stronę nyc.gov/health/fentanyl, aby dowiedzieć się, gdzie można uzyskać testy paskowe na obecność fentanyln.



+ Unikaj zażywania narkotyków w odosobnieniu i zażywaj je na zmianę z innymi osobami.

Jeżeli jednak zażywasz narkotyki w odosobnieniu, zadzwoń na infolinię Never Use Alone pod numer 800-484-3731.



+ Unikaj mieszania narkotyków z innymi substancjami psychoaktywnymi, w tym z alkoholem.



+ Miej pod ręką gotowy do podania Naloxon.

Naloxon to bezpieczny i łatwy w użyciu lek, który odwraca efekty działania opioidów takich jak heroina, leki przeciwbólowe oraz fentanyln. Zadzwoń pod numer **311**, aby dowiedzieć się więcej na temat tego, gdzie można uzyskać Naloxon.



+ Zachowaj szczególną ostrożność, jeżeli zamierzasz przyjąć narkotyk po dłuższej przerwie.

Przerwa w zażywaniu mogła obniżyć Twoją tolerancję, co oznacza, że możesz być bardziej narażony(-a) na przedawkowanie.



Wykonuj testy na obecność wirusa HIV i zapalenia wątroby typu C oraz poddaj się leczeniu w przypadku zakażenia

Każdy, kto kiedykolwiek przyjmował narkotyki drogą dożylną, powinien zrobić test na obecność wirusa HIV oraz zapalenia wątroby typu C.



Wykonuj test na obecność wirusa HIV co sześć miesięcy, jeżeli zażywasz narkotyki drogą dożylną, udostępniasz swój sprzęt innym osobom lub uprawiasz seks bez zabezpieczenia.

Jeżeli jesteś zakażony(-a) wirusem HIV, rozpocznij leczenie.

Preparaty stosowane do leczenia zakażenia wirusem HIV mogą pomóc Ci utrzymać dobry stan zdrowia oraz w dużej mierze zredukować ryzyko zakażenia wirusem HIV innych osób.

- + **Jeżeli podejrzewasz, że mogłeś(-aś) mieć kontakt z osobą zarażoną wirusem HIV, skorzystaj z metody leczenia PEP** – profilaktyki poekspozycyjnej – która pozwala na całkowite usunięcie wirusa z organizmu w przypadku zastosowania jej w ciągu 36 do 72 godzin od momentu ekspozycji.
- + **Jeżeli obawiasz się, że możesz zostać zarażony(-a) wirusem HIV, poproś swojego lekarza o możliwość skorzystania z metody leczenia PrEP** – profilaktyki preekspozycyjnej, która pozwala uniknąć zakażenia w przypadku przyjmowania jednej tabletki leku dziennie.

Aby wykonać test na obecność wirusa HIV, skorzystać z możliwości leczenia i zapobiegania zakażeniu, zadzwoń pod numer 311 lub wejdź na stronę nyc.gov/health/hiv.



Wykonuj test w kierunku zakażenia WZW typu C co sześć miesięcy, jeżeli przyjmujesz narkotyki drogą dożylną lub dzielisz się swoim sprzętem z innymi osobami. **Wirusowe zapalenie wątroby typu C jest uleczalne.**

Dostępne są dwa testy:

Jeżeli kiedykolwiek wykryto u Ciebie przeciwciała wskazujące na kontakt z WZW typu C, konieczne jest przeprowadzenie testu RNA, aby ustalić, czy aktualnie chorujesz na wirusowe zapalenie wątroby typu C.

- + Jeżeli chorujesz na wirusowe zapalenie wątroby typu C, rozpocznij leczenie i doprowadź do jego wyleczenia.** Najnowocześniejsze terapie są krótkotrwałe i mają niewiele efektów ubocznych. Większości osób udaje się wyleczyć w 2–3 miesiące wyłącznie dzięki przyjmowaniu tabletek.
- + Pamiętaj, że WZW typu C możesz zarazić się ponownie,** szczególnie jeżeli udostępniasz swój sprzęt innym osobom.

Aby wykonać test na obecność wirusa zapalenia wątroby typu C, skorzystać z możliwości leczenia i zapobiegania zakażeniu, zadzwoń pod numer **311 lub wejdź na stronę **nyc.gov/health/hepc**.**



1. Zwracaj uwagę na wszelkie oznaki przedawkowania.

- + Słaby oddech lub brak oddechu
- + Sine usta lub skóra
- + Utrata przytomności

2. Zadzwoń pod numer 911.

- + Jeżeli myślisz, że ktoś w Twoim otoczeniu przedawkował narkotyki, zadzwoń pod numer 911. Prawo zapewnia ochronę osobom, które przedawkowały narkotyki, oraz każdemu, kto zadzwoni pod numer 911, aby uratować komuś życie, nawet jeżeli osoba ta jest w posiadaniu narkotyków, z pewnymi wyjątkami. Na przykład możesz nie uniknąć aresztowania, jeżeli okaże się, że jesteś objęty(-a) nakazem aresztowania, dozorem kuratora lub przebywasz na zwolnieniu warunkowym. Więcej informacji na temat przepisów prawa oraz wyjątków można znaleźć na stronie health.ny.gov, wyszukując „Good Samaritan Law” (klauzula dobrego samarytanina).

3. Podaj Naloxon osobie, która przedawkowała, jeżeli go posiadasz.

- + Podaj Naloxon w postaci aerozolu do dziurki od nosa.
- + Wstrzyknij Naloxon domięśniowo w ramię lub udo.
- + W razie braku reakcji w ciągu dwóch minut od podania leku spróbuj podać go jeszcze raz.

4. Jeżeli osoba, która przedawkowała, nie oddycha, przeprowadź sztuczne oddychanie lub resuscytację krążeniowo-oddechową, jeżeli posiadasz odpowiednie przeszkolenie.

- + Odchyl głowę osoby poszkodowanej do tyłu.
- + Zaciśnij osobie poszkodowanej skrzydełka nosa.
- + Wykonaj dwa krótkie oddechy zastępcze przez usta.
- + Kontynuuj resuscytację, wykonując **jeden** oddech co **pięć** sekund do momentu, aż osoba poszkodowana zacznie oddychać samodzielnie.

5. Przewróć osobę poszkodowaną na bok, aby uchronić ją przed zakrztuszeniem się.





Wezwij pomoc

- Aby zaprzestać lub ograniczyć przyjmowanie narkotyków:**
- + **Zapytaj w punkcie programu usług dostarczania strzykawek** o dostępne opcje pomocy. Niektóre programy dostarczania strzykawek oferują leczenie, a w większości z nich można uzyskać informację na temat organizacji mogących je zapewnić.
 - + **Porozmawiaj ze swoim lekarzem** o leczeniu oraz uzyskaniu skierowania. Buprenorfina oraz metadon to leki, które mogą pomagać zwalczyć uzależnienie od opioidów.
 - + Więcej informacji na oraz wskazówki na temat dostępnych usług można uzyskać, dzwoniąc pod numer **888-692-9355** lub odwiedzając stronę internetową **nyc.gov/nycwell**.

-
- Zwróć się po pomoc, jeżeli cierpisz na depresję lub dokuczają Ci zaburzenia lękowe.**
- + Depresja lub zaburzenia lękowe utrudniają walkę z uzależnieniem od narkotyków oraz innymi chorobami, takimi jak HIV lub zapalenie wątroby.
 - + **Rozpocznij leczenie.** Możesz skorzystać z wielu opcji leczenia. Porozmawiaj ze swoim lekarzem lub odwiedź stronę **nyc.gov/nycwell**, aby uzyskać pomoc.

-
- Regularnie korzystaj z usług opieki zdrowotnej.**
- + Rozmowa z lekarzem może pomóc Ci zawalczyć o swoje zdrowie.
 - + Jeżeli nie posiadasz ubezpieczenia zdrowotnego, możesz zakwalifikować się do opcji bezpłatnej lub niskokosztowej. Nawet jeżeli nie kwalifikujesz się do ubezpieczenia, możesz uzyskać dostęp do leczenia bez względu na swój status imigracyjny lub możliwość pokrycia jego kosztów.
 - + Aby umówić się na wizytę u lekarza, zadzwoń pod numer **311** lub wejdź na stronę **nyc.gov/health**.

**Jeżeli zażywasz narkotyki, zadbaj
o siebie i weź odpowiedzialność za
swoje bezpieczeństwo.**

Aby otrzymać wsparcie w zerwaniu z nałogiem oraz
uzyskać dostęp do innych zasobów, **zadzwoń pod numer
888-692-9355** lub odwiedź stronę **nyc.gov/nycwell**.
