

Берегите

себя, будьте



ОТВЕТСТВЕННЫМИ

Советы по безопасности для
людей, которые используют
или вводят наркотики

Советы для более безопасного употребления наркотиков

1



Не делитесь принадлежностями и не используйте их повторно.

2



Используйте новые шприцы.

3



Готовьте наркотики аккуратно.

4



Берегите свои вены.

5



Предотвратите передозировку.

6



Пройдите тестирование на ВИЧ и гепатит С и получите лечение.

7



Восстановитесь от передозировки.

8



Обратитесь за помощью.



Не делитесь принадлежностями и не используйте их повторно

При совместном использовании инструментов для введения наркотиков высока вероятность передачи гепатита и ВИЧ. Вирус гепатита С может оставаться на принадлежностях на протяжении нескольких недель, и если его не вылечить, он повреждает печень. ВИЧ вылечить невозможно, и эта болезнь требует ежедневного приема лекарств. Защитите себя.

+ Если вы курите или вдыхаете наркотики, не делитесь с другими курительными трубками или соломинками для вдыхания.

При инъекциях всегда используйте новые принадлежности.



Каждый раз используйте новый шприц, воду для промывки, емкость для приготовления, вату и жгут.



Если вам делает инъекцию другой человек, убедитесь, что он использует новый шприц.



Выливайте использованную воду для промывки и выбрасывайте старую вату.

Если вам нужно повторно использовать шприц, воспользуйтесь советами ниже.

1.



Наберите в шприц **холодную** воду и встряхните его. Выпустите воду. Не используйте эту воду повторно.
Повторите.

2.



Наберите в шприц **раствор хлорной извести** и встряхните его. Выпустите раствор.
Повторите.

3.



Наберите в шприц **новую** холодную воду и встряхните его. Выпустите воду.
Повторите.



Используйте новые шприцы

Где можно взять новые шприцы

Бесплатные шприцы и принадлежности для инъекций можно получить анонимно по программе выдачи шприцев, а также можно купить шприцы в местных аптеках. Просто попросите аптекаря.

Чтобы найти пункты, работающие по программе выдачи шприцев, **позвоните по телефону 311** или посетите страницу nys.gov/alcoholanddrugs.

Как избавляться от использованных шприцев

1.

Поместите использованные шприцы и другие инструменты в **контейнеры для острых предметов** программы выдачи шприцев. Во избежание укола иглой не пытайтесь сломать кончик шприца либо надеть на него колпачок.

2.

Отнесите использованные шприцы в пункт программы выдачи шприцев, киоск обмена шприцев или в медицинское учреждение.



Пока вы не получите контейнер для острых предметов, помещайте использованные шприцы в плотный пластиковый контейнер, например в бутылку из-под моющего средства для стирки. Не забудьте пометить ее как опасные отходы.





Готовьте наркотики аккуратно

- Вымойте руки с мылом и водой или воспользуйтесь антисептическим гелем.
- Кладите все инструменты на чистую поверхность.
- По возможности проверьте свои наркотики с помощью тест-полосок на содержание фентанила или других средств проверки наркотиков.

В случае инъекций

- + Всегда используйте чистый и стерильный шприц.
- + Используйте чистую водопроводную воду или пробирки со стерильной водой (из программы выдачи шприцев).
- + Не используйте иглу для проделывания отверстия в пробирках со стерильной водой. Это может затупить иглу. Тупая игла может повредить вашу кожу и вены.
- + Воду в шприц набирайте из чистой емкости.
- + Каждый раз используйте новую емкость для приготовления и не касайтесь ее внутренней стороны.
- + Бросьте вату прямо в емкость и оставьте ее там. Не прикасайтесь к ней руками!
- + Если вы будете делиться наркотиками, воспользуйтесь одним шприцем для разделения дозы, а другим для введения себе инъекции.





При инъекциях берегите вены

Правильное выполнение инъекции помогает избежать инфекций и повреждения вен. Воспользуйтесь советами ниже.

1.



В одном направлении протрите свою кожу спиртом или антисептической салфеткой. Дайте коже высохнуть.

2.



Перед инъекцией найдите вену. Чтобы вены появились, перевяжите свою руку выше того места, куда будет сделана инъекция.

3.



При инъекции иголка должна быть направлена к сердцу.

4.



Не пытайтесь искать вены иглой. Если вы попали в вену, то после того как вы слегка потяните за поршень, в шприце должна появиться кровь. Если кровь не появляется, вытяните иглу и попробуйте еще раз.

5.



Меняйте места инъекций, чтобы снизить вероятность повреждения кожи и вен.



Инъекции в руки и ноги безопаснее, чем в кисти, стопы, шею или паховую область.



Предотвратите передозировку

Наркотики, включая героин, кокаин, метамфетамин и таблетки из немедицинских источников, могут содержать фентанил. Фентанил — мощный опиоид, который невозможно обнаружить по виду, на вкус или запах, что повышает риск передозировки.

Следуйте приведенным ниже советам по безопасности для предотвращения передозировки.



+ Проверьте свои наркотики с помощью тест-полосок на содержание фентанила.

Если результат положительный, то лучше их не использовать. Если вы все же планируете их использовать, начинайте с небольшой дозы и не спешите. Посетите страницу nyc.gov/health/fentanyl, чтобы узнать, где можно получить тест-полоски на фентанил.



+ Не используйте наркотические вещества в одиночестве, употребляйте по очереди.

Если вы употребляете наркотики в одиночестве, позвоните на горячую линию Never Use Alone (Никогда не употребляйте в одиночестве) по телефону 800-484-3731.



+ Не смешивайте наркотические вещества, в том числе с алкоголем.



+ Держите налоксон наготове и под рукой.

Налоксон — это безопасный и простой в использовании лекарственный препарат, который нейтрализует действие опиоидов, таких как героин, обезболивающие средства и фентанил. Позвоните по номеру **311**, чтобы узнать, где можно получить налоксон.



+ Будьте осторожны, если вы давно не употребляли наркотики.

Ваша толерантность к веществу могла снизиться, что повышает вероятность передозировки.



Пройдите тестирование на ВИЧ и гепатит С и получите лечение

Любой человек, который когда-либо делал инъекции наркотиков, должен пройти анализ на ВИЧ и гепатит С.



Анализы на ВИЧ необходимо проходить каждые шесть месяцев, если вы делаете инъекции наркотиков, совместно используете принадлежности или занимаетесь сексом без презерватива.

Если у вас обнаружен ВИЧ, получите лечение.

Лекарственные препараты от ВИЧ могут поддержать ваше здоровье и значительно снизить риск передачи вируса другим людям.

- + Если вы считаете, что подверглись воздействию ВИЧ, **пройдите ПКП (PEP)** — постконтактную профилактику — это препарат экстренной помощи, который может остановить развитие ВИЧ, если начать его применение в течение 36, но не более 72 часов.
- + Если вы боитесь заразиться ВИЧ, узнайте у врача о **ДКП (PrEP)** — доконтактной профилактике — ежедневном приеме препарата, который поможет вам сохранять отрицательный ВИЧ-статус.

Для получения услуг по тестированию, лечению и профилактике ВИЧ позвоните по телефону 311 или посетите страницу nyc.gov/health/hiv.



Анализы на гепатит С необходимо проходить каждые шесть месяцев, если вы делаете инъекции наркотиков или совместно используете принадлежности. **Гепатит С вылечивается.**

Есть два анализа

Если вам когда-либо был поставлен положительный диагноз на антитела гепатита С, необходимо пройти анализ на РНК гепатита С, который определит, есть ли у вас это заболевание в настоящий момент.

+ Если у вас обнаружен гепатит С, необходимо получить лечение и вылечиться.

Новые методы лечения короче по времени и приводят к меньшим побочным эффектам. Большинство людей может вылечиться за два или три месяца, используя только лечение таблетками.

+ Вы можете заразиться снова.

Если вы совместно применяете наркотики, используйте свои собственные новые принадлежности для введения.

Для получения услуг по тестированию, лечению и профилактике гепатита С позвоните по телефону **311 или посетите страницу nyc.gov/health/hepc.**



1. Внимательно следите за признаками передозировки.

- + Замедленное дыхание или его отсутствие.
- + Посинение губ или кожи.
- + Потеря сознания.

2. Позвоните по номеру 911.

- + Если вам кажется, что у человека наступила передозировка, позвоните по номеру 911. Законодательство предусматривает защиту для всех, у кого случается передозировка, и для тех, кто звонит по номеру 911 ради спасения жизни, даже если в деле фигурируют наркотики, за редкими исключениями. Например, вы можете быть не защищены от ареста, если есть ордер или вы находитесь на испытательном сроке или условно-досрочном освобождении. Для получения дополнительной информации о законе и исключениях посетите сайт **health.ny.gov** и выполните поиск по словам **good samaritan law** («Закон доброго самаритянина»).

3. Если у вас есть налоксон, дайте его пострадавшему.

- + Впрысните налоксон в виде назального спрея в ноздрю.
- + Введите налоксон внутримышечно в верхнюю часть руки или бедра.
- + Если реакция отсутствует в течение двух минут, введите вторую дозу.

4. Если человек не дышит, сделайте искусственное дыхание или проведите сердечно-легочную реанимацию, если вы знаете, как это делать.

- + Наклоните голову человека назад.
- + Зажмите ему нос.
- + Сделайте два быстрых вдоха рот в рот.
- + Продолжайте делать по **одному** вдоху каждые **пять** секунд до тех пор, пока человек не начнет дышать.

5. Положите человека на бок во избежание удушья.





Обратитесь за помощью

- Чтобы прекратить или снизить употребление наркотиков.**
- + **Узнайте в программе выдачи шприцев** о доступных вариантах. Некоторые программы выдачи шприцев могут предложить лечение, а большинство сможет направить вас к специалистам.
 - + **Обсудите со своим поставщиком медицинских услуг** лечение или направление. Бупренорфин и метадон являются лекарственными препаратами, которые могут помочь контролировать опиоидную зависимость.
 - + Для получения информации, поддержки и подключения к услугам звоните по телефону **888-692-9355**, отправьте сообщение с текстом **WELL** на номер **65173** или посетите страницу **nyc.gov/nycwell**.

- При возникновении депрессии или тревожности обратитесь за помощью.**
- + Депрессия и тревожность могут усложнить борьбу с употреблением наркотиков и другими заболеваниями, включая ВИЧ и гепатит.
 - + **Пройдите лечение.** Существует множество вариантов. Обратитесь за помощью к поставщику медицинских услуг или посетите страницу **nyc.gov/nycwell**.

- Получайте регулярное медицинское обслуживание.**
- + Обращение к врачу может помочь вам сохранить здоровье.
 - + Если у вас нет медицинской страховки, вы можете соответствовать критериям для получения бесплатной или недорогой страховки. Даже если вы не соответствуете критериям, вы по-прежнему можете получить хорошее медицинское обслуживание вне зависимости от вашего иммиграционного статуса или платежеспособности.
 - + Для получения помощи в поиске медицинского обслуживания позвоните по телефону **311** или посетите страницу **nyc.gov/health** и введите в поисковой строке **how to find a doctor** («как найти врача»).

**Если вы используете наркотики,
берегите себя и заботьтесь
о своей безопасности.**

Для получения помощи в борьбе с употреблением наркотиков и получения дополнительной информации позвоните по номеру **888-692-9355**, отправьте сообщение с текстом **WELL** на номер **65173** или посетите страницу **nyc.gov/nycwell**.

