

自我照顾 自我负责



针对使用或注射药物人群的安全提示

安全使用提示

1



请勿共用或重复使用器具。

2



获取新的注射器。

3



小心准备药物。

4



保护好静脉。

5



预防药物过量。

6



接受**艾滋病 (HIV)**
和**丙型肝炎**检测
与治疗。

7



逆转药物过量。

8



寻求帮助。



请勿共用或重复使用器具

肝炎与 HIV 可通过共享的药物使用器具进行人际传播。丙型肝炎病毒可在器具上存活数周之久，倘若未能获得治疗并痊愈，将会损害肝脏健康。HIV 感染者目前无法治愈，只能服药控制病情。请做好自我防范。

+ 如果您吸烟或吸食，请避免与他人共烟斗或吸管。

注射时，请一律使用新的器具：

+

每次都使用新的注射器、冲洗水、药物盘、药棉和扎带。

+

如果他人协助您进行注射，请确保其使用新的注射器。

+

请丢弃用过的清洗水和药棉。

如果您必须重复使用注射器，请遵循以下所有步骤：

1.



将冷水吸入注射器并摇晃注射筒。将水喷出。不要重复使用此水。
重复该步骤。

2.



将漂白水吸入注射器并摇晃注射筒。将漂白水喷出。
重复该步骤。

3.



将新的冷水吸入注射器并且摇晃注射筒。将水喷出。
重复该步骤。



获取新的注射器

何处可以获取新的注射器：

您可以通过注射注射器服务计划匿名获得免费的注射器和注射器具，也可以在当地药房购买。详情请咨询药剂师。

请拨打 311 或访问 nyc.gov/alcoholanddrugs 以了解有关注射注射器服务计划的信息。

如何处理使用过的注射器：

1.

将使用过的注射器和其他器具放入注射器服务计划所提供的**尖锐物品收纳盒**中。为避免被针头刺伤，请勿尝试将针头折断或重新盖上注射器。

2.

可在注射器服务计划、注射器服务站或医疗诊所**丢弃**使用过的注射器。



在取得尖锐物品收纳盒之前，请将使用过的注射器放置在厚的塑料容器中，例如洗衣皂瓶。请务必将其标记为危险废弃物。





小心准备药物

- 用肥皂和水或洗手液清洁双手。
- 将任何器具放置在干净的表面上。
- 如果可能, 使用芬太尼试纸或其他药物检测工具检测您的药物。

如果您要注射药物, 请:

- + 一律使用干净、无菌的注射器。
- + 使用新鲜的自来水或（注射器服务计划提供的）无菌水管。
- + 不要用针头在无菌水管上戳洞。这样会使得针头变钝。变钝的针头会对皮肤和静脉造成损伤。
- + 从干净的容器中将水吸入注射器。
- + 每次使用新的药物盘, 同时避免触摸药物盘的内部。
- + 将药棉直接放入药物盘中, 静置。不要用手触碰药棉!
- + 如果是共用药物, 请使用一个注射器将药物分开, 然后用第二个注射器给自己注射。





如果您要注射药物, 请保护好您的静脉

正确注射有助于避免感染和静脉塌陷。遵照以下步骤:

1.



使用酒精或消毒湿巾沿相同方向擦拭皮肤。静待其干燥。

2.



注射前先找到静脉。为了能够看见您的静脉, 请将手臂注射部位的上方绑住。

3.



注射时将针头指向心脏。

4.



不要用针头去找静脉。找到静脉后, 将活塞轻轻拉回, 您应该会在注射器的注射筒中看见血液。如果您没有看见血液, 请拔出针头并重试。

5.



轮换注射部位以减少对皮肤和静脉的伤害。



手臂和腿部注射比手脚、脖子或腹股沟注射更安全。



预防药物过量

包括海洛因、可卡因、甲基苯丙胺和非医疗来源药片在内的药物均可能含有可卡因。可卡因是一种强大的阿片类药物，无法通过视觉、味觉或嗅觉检测，并且会增加服用过量的风险。

请遵循以下安全提示以防止服用过量：



+ 使用可卡因试纸检测药物。

如果呈阳性，请勿考虑使用。如果您确实打算使用，请从少量开始，然后慢慢增加剂量。请访问 nyc.gov/health/fentanyl 以了解在何处可以获得可卡因试纸。



+ 避免独自使用药物，并采取轮流使用方式。

如果确实要独自使用药物，请拨打 Never Use Alone 热线电话 800-484-3731。



+ 避免混合使用药物，包括酒精。



+ 准备好纳洛酮并且放在身边。

纳洛酮是一种安全且容易使用的药物，可逆转海洛因、止痛药和可卡因等阿片类药物的作用。请拨打 **311** 以了解取得纳洛酮的地点。



+ 如果您已经有一段时间未使用过药物，请多加小心。

您的药物耐受性可能降低，这会让您更容易出现药物过量的情况。



接受 HIV 和丙型肝炎检测 与治疗

任何注射过药物的人都应该接受 HIV 与丙型肝炎 (Hep C) 检测。



如果您符合以下情况，请每六个月进行 **HIV 检测**：您注射过药物、共用过注射器具或是在未佩戴安全套的情况发生性行为。

如果您已经感染 HIV，请接受治疗。

HIV 药物可以让您保持健康，并大幅降低将 HIV 传染给他人的几率。

- + 如果您认为自己可能接触过 HIV，请尽快使用暴露后预防药物 (Post-exposure Prophylaxis, PEP)，这是一种急救药物，如果在 36 至 72 小时内开始使用，可以预防 HIV 感染。
- + 如果您担心感染 HIV，请向医生咨询暴露前预防药物 (Pre-exposure Prophylaxis, PrEP)，这是一种每日服用的药片，可帮助您保持 HIV 阴性。

如需进行 HIV 检测、获得治疗与预防服务，
请拨打 311 或访问 nyc.gov/health/hiv。



如果您要注射药物或共用注射器具，**请每六个月接受一次丙型肝炎检测**。丙型肝炎有治愈方法。

检测方式有两种：

如果您的丙型肝炎抗体检测呈阳性，则需要进行丙型肝炎 RNA 检测以确定您目前是否感染丙型肝炎。

- + **如果您患有丙型肝炎，请接受治疗直到痊愈。**
新疗法时间短且副作用少。多数人服用药片即可在两到三个月内痊愈。
- + **您可能会再次感染。**
如果您与他人共用药物，请使用您自己的新的注射器具。

若要进行丙型肝炎检测、获得治疗与预防服务，请拨打 311 或访问
nyc.gov/health/hepc。

安全提示



1. 留意是否有人出现药物过量的迹象。
 - + 几乎没有呼吸
 - + 嘴唇或肤色发紫
 - + 昏倒
2. 拨打 911。
 - + 如果您认为您旁边有人药物过量，请拨打 911。法律保护药物过量者或拨打 911 求救的任何人，即使现场有药物，但也存在例外情况。例如，如果您有逮捕令，或者处于缓刑或假释期间，您可能无法免于遭到逮捕。如需有关法律和例外情况的详细信息，请访问 health.ny.gov 并搜索“**Good Samaritan Law**”（《救助者保护法》）。
3. 若您有纳洛酮，请把药给患者。
 - + 将鼻用纳洛酮喷入患者鼻孔。
 - + 将肌肉注射型纳洛酮注射至患者上臂或大腿。
 - + 若患者两分钟内没有任何反应，请给予第二剂。
4. 如果患者没有呼吸且您知道怎么做，请进行人工呼吸或心肺复苏术（**Cardiopulmonary Resuscitation, CPR**）。
 - + 让患者的头部稍微往后倾斜。
 - + 捏住患者的鼻子。
 - + 快速向患者的口中吹两口气。
 - + 继续每**五**秒钟吹气一次，直到患者开始自主呼吸为止。
5. 让患者侧躺 以避免窒息。



鼻腔喷雾剂



寻求帮助

如需停止或减少药物使用： + **洽询注射器服务计划**以了解您有哪些选择。

部分注射器计划提供治疗服务，大多数计划也可以将您转介至提供治疗服务的医疗保健提供者处。

+ **与您的医疗保健提供者讨论**关于治疗或转介事宜。丁丙诺啡 (buprenorphine) 和美沙酮是可以帮助您控制阿片类药物成瘾的药物。

+ 如需相关信息、支持和服务连线，请拨打 **888-692-9355**、编辑短信“**WELL**”发送至 **65173** 或访问 **nyc.gov/nycwell**。

如果您感到沮丧或焦虑，可寻求帮助。 + 抑郁或焦虑会使人更难以应付药物使用和其他疾病，包括 HIV 或肝炎。

+ **接受治疗**。有众多选项供您选择。请咨询医疗保健提供者或访问 **nyc.gov/nycwell** 以寻求帮助。

接受定期医疗护理。 + 前往医疗保健提供者处就诊可以帮助您维持健康。

+ 如果您没有健康保险，您可能有资格获得免费或低价的保险。即使您不符合投保资格，无论您的移民身份或支付能力如何，您仍然可以获得良好的医疗护理。

+ 如需获得寻找医疗保健提供者方面的帮助，请拨打 **311**，或访问 **nyc.gov/health** 并搜索“**how to find a doctor**”（如何寻找医生）。

如果您使用药物, 请小心处理并注意 自身安全。

如需获得有关停止使用药物的支持以及获得其他资源,
请拨打 **888-692-9355**、编辑短信“**WELL**”发送至 **65173**
或访问 nyc.gov/nycwell。
