

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ, БУДЬТЕ ОТВЕТСТВЕННЫМИ



Советы по безопасности
для людей, которые используют
или вводят наркотики

СОВЕТЫ ПО БОЛЕЕ БЕЗОПАСНОМУ ИСПОЛЬЗОВАНИЮ:

1



НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ
ИНСТРУМЕНТЫ ПОВТОРНО И
НЕ ОБМЕНИВАЙТЕСЬ ИМИ

2



ИСПОЛЬЗУЙТЕ
НОВЫЕ ШПРИЦЫ

3



ГОТУВЬТЕ НАРКОТИКИ
АККУРАТНО

4



ПРИ ИНЪЕКЦИИ
БЕРЕГИТЕ ВЕНЫ

5



НЕ ДОПУСКАЙТЕ
ПЕРЕДОЗИРОВКИ

6



ПРОВЕРЬТЕСЬ И ЛЕЧИТЕСЬ
ОТ ВИЧ И ГЕПАТИТА С

7



ВОССТАНОВИТЕСЬ ОТ
ПЕРЕДОЗИРОВКИ

8



ОБРАТИТЕСЬ
ЗА ПОМОЩЬЮ

OD = передозировка



НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ИНСТРУМЕНТЫ ПОВТОРНО И НЕ ОБМЕНИВАЙТЕСЬ ИМИ

При совместном использовании инструментов для введения наркотиков высока вероятность передачи гепатита и ВИЧ. Вирус гепатита С может находиться на инструментах на протяжении нескольких недель, если его не лечить и не вылечить, он может повредить печень. ВИЧ излечить невозможно, а лечение включает в себя ежедневный прием лекарств. Защитите себя.

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

При инъекциях всегда используйте новые инструменты:



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



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



Выливайте использованную воду для промывки и выбрасывайте старую вату.

Если вам придется повторно использовать шприц, воспользуйтесь следующими советами:

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 инструменты для инъекций можно получить анонимно по программе замены шприцев, или же купить во многих аптеках.

Необходимо просто попросить сотрудника аптеки.

ПОЗВОНИТЕ ПО НОМЕРУ 311, ЧТОБЫ УЗНАТЬ О ПРОГРАММЕ ЗАМЕНЫ ШПРИЦЕВ.

Как избавляться от использованных шприцев:

1.

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

2.

Отнесите использованные шприцы в пункты замены и продажи шприцев, а также в медицинские учреждения.



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

- Помойте руки с мылом и водой или воспользуйтесь антисептическим гелем.
- Кладите все инструменты на чистую поверхность.

При инъекциях:

- + Всегда используйте чистый и стерильный шприц.
- + Используйте чистую водопроводную воду или пробирки со стерильной водой (из программы замены шприцев).
- + Не используйте иглу для проделывания отверстия в пробирках со стерильной водой. Это может затупить иглу. Тупая игла может повредить кожу и вены.
- + Воду в шприц набирайте из чистого контейнера.
- + 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!
- + Меняйте места инъекций, чтобы снизить вероятность повреждения кожи и вен.





ПРИ ИНЪЕКЦИИ БЕРЕГИТЕ ВЕНЫ

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

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.



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



НЕ ДОПУСКАЙТЕ ПЕРЕДОЗИРОВКИ



Не используйте наркотики в одиночку.

Если у вас случится передозировка, лучше чтобы с вами кто-то присутствовал для оказания вам помощи.



Знайте свою норму.

Сделайте пробную инъекцию, чтобы узнать, насколько сильный наркотик. Если вы давно не принимали наркотики, риск передозировки выше. Используйте меньше обычного.



Не смешивайте препараты.

Большинство случаев передозировки происходят, когда люди смешивают героин или болеутоляющие с другими препаратами, например, бензодиазепинами, метадоном, антидепрессантами или алкоголем.



Носите с собой набор на случай передозировки.

Набор содержит налоксон – лекарственное средство, которое при своевременном применении снижает действие передозировки такими наркотиками как героин, рецептурными болеутоляющими, метадоном или другими опиоидами.

Позвоните по номеру 311, чтобы узнать, где можно бесплатно получить такой набор и научиться им пользоваться.



ПРОВЕРЬТЕСЬ И ЛЕЧИТЕСЬ ОТ ВИЧ И ГЕПАТИТА С

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



Если вы делаете инъекции наркотиков, совместно используете инструменты или занимаетесь сексом без презерватива, **анализы на ВИЧ необходимо проходить каждые шесть месяцев.**

Если у вас обнаружен ВИЧ, необходимо обеспечить его лечение.

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

- + Если вы считаете, что подверглись воздействию ВИЧ, пройдите ПКП — постконтактную профилактику — при начале приема в течение 36 часов неотложное медикаментозное лечение может остановить ВИЧ.
- + Если вы боитесь заразиться ВИЧ, узнайте у врача о ПрЭП — предэкспозиционной профилактике — медикаментозном лечении, которое поможет вам оставаться с отрицательным диагнозом ВИЧ.

**ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ БОЛЕЕ ПОДРОБНОЙ ИНФОРМАЦИИ
ПОВЗОНИТЕ ПО ТЕЛЕФОНУ 311 ИЛИ ОТПРАВЬТЕ СООБЩЕНИЕ
TESTNCS НА НОМЕР 877877**



Если вы делаете инъекции наркотиков или совместно используете инструменты, **анализы на гепатит С необходимо проходить каждые шесть месяцев.** От гепатита С существует лечение.

Существует 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 пройти лечение и вылечить его.

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 повторно.

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

**ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ БОЛЕЕ ПОДРОБНОЙ ИНФОРМАЦИИ
ПОВЗОНИТЕ ПО ТЕЛЕФОНУ 311 ИЛИ ОТПРАВЬТЕ СООБЩЕНИЕ
LIVER НА НОМЕР 877877**



1. Внимательно следите за симптомами передозировки.

- + Редкое дыхание или его отсутствие
- + Посинение губ или кожи
- + Потеря сознания

2. Позвоните по номеру 911.

- + Если вы видите, что у кого-то передозировка, но у вас при себе наркотики, не бойтесь звонить 911.
- + Даже если вы делились с кем-то наркотиками, вы и жертва передозировки будете защищены от привлечения к уголовной ответственности Законом доброго самаритянина 911 Нью-Йорка. Защита может не распространяться, если вы находитесь на испытательном сроке или условно-досрочном освобождении.

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

- + Инъекцию налоксона производите в плечо или бедро
- + Распыляемый налоксон введите по половине в каждую ноздрю

4. Если человек не дышит, сделайте искусственное дыхание (рот в рот).

- ↓ Наклоните голову человека назад
- ↓ Зажмите ему или ей 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. Во избежание удушья, положите человека на бок.





ОБРАТИТЕСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ

Чтобы прекратить или снизить употребление наркотиков:

- + **Узнайте в программе замены шприцев** о возможностях. Некоторые программы замены шприцев могут предложить лечение, а большинство сможет направить вас к специалистам.

- + **Поговорите с врачом** о лечении или о направлении к специалисту. Бупренорфин и метадон являются лекарственными препаратами, которые могут помочь контролировать опиоидную зависимость.

- + **Получите информацию** и направление на лечение наркотической зависимости или в программу 12 шагов. Посетите сайт lifenet.nyc или **позвоните по номеру 311**.

При возникновении депрессии или беспокойства обратитесь за помощью.

- + Депрессия и беспокойство могут усложнить борьбу с применением наркотиков и другими заболеваниями, включая ВИЧ или гепатит.

- + **Пройдите лечение.** Существует множество вариантов. Узнайте у врача или посетите сайт lifenet.nyc для получения помощи.

Получайте регулярное медицинское обслуживание.

- + Посещение врача или медсестры может помочь вам поддерживать здоровье.
- + Если у вас нет медицинского страхования, 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 сайт 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 использованием
наркотиков и получения дополнительной информации
посетите сайт lifenet.nyc или **позвоните по номеру 311.**
