

## Wskazówki dotyczące COVID-19 dla osób zażywających narkotyki

Osoby zażywające narkotyki są znacznie bardziej narażone na zachorowanie, hospitalizację i śmierć z powodu zakażenia COVID-19. Dbanie o swoje zdrowie może być trudne, zwłaszcza jeśli masz negatywne doświadczenia związane z placówkami opieki zdrowotnej. Pamiętaj jednak, aby zawsze zgłaszać swoje potrzeby lekarzowi lub odwiedzić organizację zajmującą się ograniczaniem szkód, aby otrzymać odpowiednie usługi i skierowania.

Poniższe wskazówki i materiały mogą pomóc Ci w wyborze najlepszego sposobu ochrony przed COVID-19. Próby unikania zakażenia COVID-19 mogą być przytłaczające, jednak im więcej kroków podejmiesz, tym lepiej uchronisz się przed zakażeniem i ciężką chorobą.

### Zapobieganie, testy i leczenie COVID-19

- Zaszczep się i przyjmij dawkę przypominającą. Szczepienie to najlepszy sposób ochrony przed ciężką chorobą i śmiercią związaną z wirusem COVID-19. Aby znaleźć punkt szczepień przeciw COVID-19 w pobliżu, wejdź na stronę [vaccinefinder.nyc.gov](https://vaccinefinder.nyc.gov) lub zadzwoń pod numer 877-829-4692.
- Noś maseczkę na twarzy w okresach zwiększonej transmisji COVID-19 i zgodnie z zaleceniami Wydziału Zdrowia i Higieny Psychiczej Miasta Nowy Jork (Wydział Zdrowia NYC) oraz w miejscach, gdzie maseczki są wymagane.
- Dbaj o higienę rąk. Myj ręce ciepłą wodą z mydłem przez co najmniej 20 sekund. Używaj środka odkażającego do rąk na bazie alkoholu, jeśli woda i mydło nie są dostępne. Często myj ręce wodą z mydłem przez co najmniej 20 sekund. Nie dotykaj oczu, nosa lub ust nieumytymi rękami.
  - Jeśli potrzebujesz mydła lub środka do dezynfekcji rąk, skontaktuj się z lokalnym programem udostępniania strzykawek (syringe service program, SSP), przychodnią lub centrum szybkiej porady. Aby znaleźć najbliższy SSP, wejdź na stronę [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) i wyszukaj „**syringe service programs**” (program udostępniania strzykawek).
- Zrób test w kierunku COVID-19, w przypadku wystąpienia objawów lub niedawnego narażenia. Unikaj bliskiego kontaktu z innymi, nawet jeśli nie masz objawów.
  - Skorzystaj z narzędzia „COVID-19 Isolation and Exposure Guidance Tool” (Wskazówki dotyczące izolacji i narażenia na zakażenie COVID19) (dostępnego na stronie [a816-health.nyc.gov/covid19help](https://a816-health.nyc.gov/covid19help)), aby dowiedzieć się, co zrobić w przypadku narażenia na zakażenie COVID-19 lub dodatniego wyniku testu na jego obecność.
  - Aby znaleźć placówkę NYC Health + Hospitals Test & Treat, odwiedź stronę [nyc.gov/covidtest](https://nyc.gov/covidtest), lub zadzwoń pod numer 212-268-4319 lub **311**.
  - Odwiedź federalny lokalizator Test to Treat na stronie [aspr.hhs.gov/TestToTreat](https://aspr.hhs.gov/TestToTreat).
  - Jeśli **masz dodatni wyniku testu** na obecność COVID-19:

- Natychmiast odseparuj się od innych i odizoluj (zostań w domu) przez co najmniej pięć dni od wystąpienia pierwszych objawów lub dodatniego wyniku testu (jeśli nie masz żadnych objawów).
- Możesz wyjść z domu po pięciu dniach, jeśli objawy nie obejmowały duszności lub trudności w oddychaniu, ogólna choroba uległa poprawie i w ciągu ostatnich 24 godzin nie wystąpiła gorączka bez potrzeby przyjmowania leków.
- Zapytaj swojego lekarza o możliwości leczenia. Jeśli nie masz swojego lekarza, zadzwoń pod numer **311**.
- Znajdź zasoby, które pomogą Ci poradzić sobie z chorobą. COVID-19 może sprawić, że poczujesz przytłoczenie, jednak dostępne są zasoby, które mogą Ci pomóc (takie jak aplikacje zapewniające wsparcie emocjonalne) oraz usługi umożliwiające kontakt z wyszkolonymi specjalistami.
  - Aby uzyskać wsparcie i zasoby związane z zażywaniem narkotyków, zadzwoń pod numer 888-692-9355. Personel NYC Well jest dostępny 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu i może udzielić krótkich bezpłatnych porad i skierować do osób udzielających opieki w ponad 200 językach.

### **Szczepionka przeciw COVID-19**

- Szczepienie przeciw COVID-19 zmniejsza ryzyko tego, że Ty i Twoi bliscy zarazicie się lub zachorujecie na ciężką chorobę wywołaną przez COVID-19.
- Działania niepożądane szczepienia przeciw COVID-19 trwają około jednego do dwóch dni i mogą być dokuczliwe. Jednak objawy i powikłania po zakażeniu wirusem COVID-19 są zazwyczaj znacznie poważniejsze i trwają dłużej, zwłaszcza w przypadku braku szczepienia.
  - Wiele osób, które zachorowały na COVID-19, całkowicie powraca do zdrowia, jednak u niektórych objawy utrzymują się przez długi czas.
  - Stan po zakażeniu COVID-19, zwany również długim COVID, odnosi się do objawów, które utrzymują się przez wiele tygodni lub miesięcy po pierwszym zakażeniu COVID-19. Objawy te mogą obejmować zmęczenie, problemy z oddychaniem, bóle mięśni oraz trudności z pamięcią i koncentracją.
- Szczepionki przeciwko COVID-19 są bezpieczne i skuteczne. Nie zmieniają one Twojego DNA ani nie zawierają wirusa wywołującego chorobę COVID-19. Uczą nasze komórki rozpoznawania wirusa wywołującego chorobę COVID-19, co pozwala naszemu układowi odpornościowemu na zwalczanie go.
- Otrzymanie szczepienia przeciw COVID-19 jest szczególnie ważne dla nowojorczyków rasy czarnej i Latynosów, u których liczba zakażeń, hospitalizacji i zgonów związanych z COVID-19 jest wyższa. Powyższe, jak również schorzenia, które mogą zaostrzyć objawy COVID-19 (m.in. cukrzyca, otyłość i nadciśnienie), są wynikiem rasizmu strukturalnego.

### **Wskazówki dotyczące bezpieczniejszych sposobów zażywania narkotyków**

- Swoje narkotyki przygotowuj samodzielnie.
- Opracuj plan bezpieczeństwa w przypadku przedawkowania. Zwracaj uwagę na to,

jakie narkotyki zażywasz, gdzie je zażywasz i czy ktoś będzie mógł Ci pomóc w razie potrzeby. Opowiedz o swoich planach zaufanej osobie, która wie, gdzie i kiedy będziesz zażywać narkotyki.

- Unikaj zażywania narkotyków w samotności. Zachowaj fizyczną odległość od osób, z którymi przebywasz lub załóż maseczkę, jeśli niedawno doszło do narażenia na kontakt lub masz COVID-19. Jeśli przyjmujesz narkotyki w samotności, przed użyciem zadzwoń na infolinię Never Use Alone pod numer 800-484-3731, aby ktoś mógł Cię monitorować przez telefon.
- Noś ze sobą nalokson. Nalokson jest bezpiecznym lekiem, który może odwrócić skutki przedawkowania opioidów.
  - Fentanyl znajduje się w dostawach narkotyków w NYC i zwiększa ryzyko przedawkowania opioidów. Jest on obecny w niemal wszystkich narkotykach sprzedawanych jako heroina. Znajduje się także w kokainie, cracku, metamfetaminie, ketaminie i tabletkach ze źródeł niemedycznych.
- Jeśli wstrzykujesz narkotyki:
  - Umyj najpierw ręce i oczyść miejsce, w które zamierzasz wstrzyknąć narkotyk.
  - Unikaj dzielenia się z innymi strzykawkami i sprzętem do przyjmowania narkotyków, w tym wodą.
  - Jeśli dzielisz się lub używasz ponownie strzykawek lub innego sprzętu do zażywania narkotyków, najpierw przepłucz je zimną wodą, potem wybielaczem, a następnie ponownie wodą.
    - Napełnij strzykawkę wybielaczem. Pozostaw wybielacz w cylindrze strzykawki na co najmniej 30 sekund. Dokładnie i trzykrotnie przepłucz cylinder strzykawki czystą wodą.
  - Przygotuj i wykonaj swój własny zastrzyk, jeśli to możliwe.
  - Nie liź igły.
- Jeśli używasz fajki, bongy, słomki lub e-papierosów:
  - Unikaj dzielenia się nimi z innymi.
  - Po każdym użyciu wytrzyj wacikiem z alkoholem wszystkie części, które dotykają Twoich ust, nosa lub dłoni.
- Miej w zapasie dodatkowe środki, takie jak bandaż, płyn do dezynfekcji rąk i wkładki z alkoholem, na wypadek, gdyby Ci się skończyły.

### **Leki stosowane w zaburzeniach związanych z używaniem opioidów**

- Jeśli przyjmujesz leki na zaburzenia związane z używaniem opioidów, takie jak metadon lub buprenorfina, porozmawiaj ze swoim lekarzem o opcjach wizyt za pośrednictwem telemedycyny i o lekach do przyjmowania w domu.
  - Więcej informacji na temat możliwości przyjmowania leków na zaburzenia związane z używaniem opioidów znajdziesz na stronie [nyc.gov/health/addictiontreatment](https://www.nyc.gov/health/addictiontreatment).

### **Źródła informacji**

- Więcej informacji na temat COVID-19 można znaleźć na stronie [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus). Aby otrzymywać powiadomienia o COVID-19,

wyślij SMS o treści „COVID” na numer 692-692. Mogą obowiązywać opłaty za przysyłanie wiadomości i danych.

- SSP zapewniają sprzęt i usługi związane z lekami sterylnymi, w tym zapobieganie przedawkowaniu, poradnictwo w zakresie bezpiecznego używania, zarządzanie przypadkami i kierowanie do innych placówek opieki zdrowotnej. Skontaktuj się z lokalnym SSP, aby dowiedzieć się, jakie usługi świadczą.
- Aby otrzymać nalokson w pobliżu, zadzwoń pod numer **311**, odwiedź stronę **[nyc.gov/health/naloxone](https://nyc.gov/health/naloxone)**, lub skontaktuj się z lokalnym programem społecznym bądź apteką.
- Biuro ds. Usług i Wsparcia dla Osób z Uzależnieniami stanu Nowy Jork (New York State Office of Addiction Services and Supports) edukuje osoby i rodziny na temat używania substancji. Aby znaleźć możliwości leczenia w pobliżu, odwiedź stronę **[webapps.oasas.ny.gov/providerdirectory](https://webapps.oasas.ny.gov/providerdirectory)**.

Wydział Zdrowia NYC może zmienić zalecenia w miarę rozwoju sytuacji.

1.9.23 Polish