

## Рекомендации в связи с COVID-19 для употребляющих наркотики

Лица, употребляющие наркотики, подвержены повышенному риску заражения, госпитализации и смерти от инфекции COVID-19. Заботиться о своем здоровье бывает трудно, особенно если у вас есть негативный опыт взаимодействия с медицинскими учреждениями. Тем не менее, вы должны всегда сообщать о своих потребностях своему поставщику медицинских услуг или обращаться к специалисту по снижению вреда для получения необходимых услуг и направлений.

Следующие рекомендации и ресурсы помогут вам выбрать лучший способ обеспечения безопасности от COVID-19. Меры по защите от COVID-19 могут казаться непосильными, но чем больше действий вы предпримете, тем лучше вы сможете обезопасить себя от инфекции и тяжелого заболевания.

### Профилактика, тестирование и лечение COVID-19

- Пройдите вакцинацию и ревакцинацию. Вакцинация — лучший способ защитить себя от тяжелого заболевания и смерти от COVID-19. Чтобы найти ближайший пункт вакцинации от COVID-19, посетите сайт [vaccinefinder.nyc.gov](https://vaccinefinder.nyc.gov) или позвоните по номеру 877-829-4692.
- Носите лицевую маску в периоды повышенного распространения COVID-19, в соответствии с рекомендациями Департамента здравоохранения и психической гигиены г. Нью-Йорка (New York City Department of Health and Mental Hygiene) (Департамента здравоохранения NYC), а также в местах, в которых обязательно ношение масок.
- Соблюдайте правила гигиены рук. Часто мойте руки водой с мылом в течение по меньшей мере 20 секунд. В случае отсутствия мыла и воды используйте дезинфицирующий гель для рук на спиртовой основе. Чихая и кашляя, прикрывайтесь платком или рукавом, а не ладонями. Не прикасайтесь к глазам, носу и рту немытыми руками.
  - Если вам нужны мыло или дезинфицирующее средство для рук, обратитесь в местную программу раздачи шприцев (syringe service program, SSP), медицинскую клинику или центр социально-медицинской помощи. Чтобы найти ближайшую SSP, посетите сайт [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) и выполните поиск по словам «**syringe service programs**» («**программы раздачи шприцев**»).
- Проходите тестирование на COVID-19 в случае появления симптомов или возможности недавнего заражения. Даже если у вас нет симптомов, избегайте близких контактов с другими людьми.
  - Чтобы узнать, что делать, если вы могли быть заражены или получили положительные результаты тестирования на COVID-19, воспользуйтесь

«COVID-19 Isolation and Exposure Guidance Tool» («Системой рекомендаций по изоляции и контактам») (по адресу [a816-health.nyc.gov/covid19help](https://a816-health.nyc.gov/covid19help)).

- Чтобы найти пункт NYC Health + Hospitals Test & Treat, посетите сайт [nyc.gov/covidtest](https://nyc.gov/covidtest) или позвоните по номеру 212-268-4319 или **311**.
- Посетите поисковый сайт федеральной системы «Test to Treat» по адресу [aspr.hhs.gov/TestToTreat](https://aspr.hhs.gov/TestToTreat).
- Если у вас **положительный результат тестирования** на COVID-19:
  - Немедленно отдалитесь от других людей и находитесь в изоляции (оставайтесь дома) в течение по меньшей мере пяти суток после появления симптомов или положительного результата тестирования (если у вас нет симптомов).
  - Через пять суток вы можете выйти из дому, если в числе ваших симптомов не было одышки или затрудненного дыхания, ваше общее состояние улучшилось, и у вас не было жара в течение 24 часов без лекарственных средств.
  - Узнайте у своего поставщика медицинских услуг о возможностях лечения. Если у вас нет поставщика медицинских услуг, позвоните по номеру **311**.
- Найдите ресурсы, которые помогут вам справиться с ситуацией. Хотя COVID-19 может вызвать у вас ощущение бессилия, существуют ресурсы, которые могут вам помочь (например, приложения эмоциональной поддержки), и службы, которые свяжут вас с подготовленными специалистами.
  - Для получения поддержки и ресурсов в связи с употреблением наркотиков позвоните по номеру 888-692-9355. Сотрудники организации NYC Well работают ежедневно и круглосуточно и могут бесплатно дать краткую консультацию и рекомендовать специалиста на более чем 200 языках.

### **Вакцинация от COVID-19**

- Вакцинация уменьшает для вас и ваших близких риск заражения или тяжелого заболевания COVID-19.
- Побочные эффекты вакцин от COVID-19 длятся от одного до двух дней и могут быть неприятными. Однако симптомы и осложнения инфекции COVID-19 обычно бывают гораздо хуже и длятся дольше, особенно если вы не прошли вакцинацию.
  - Многие заболевшие COVID-19 полностью выздоравливают, но у некоторых сохраняются долговременные симптомы.
  - Постковидный синдром, или долгий COVID, — это симптомы, сохраняющиеся в течение недель или месяцев после исходной инфекции COVID-19. В число этих симптомов могут входить утомляемость, затрудненное дыхание, мышечные боли и нарушения памяти или концентрации.
- Вакцины от COVID-19 безопасны и эффективны. Они не изменяют вашу ДНК и не содержат вируса, вызывающего COVID-19. Они учат наши клетки распознавать вирус, вызывающий COVID-19, и дают нашей иммунной системе возможность

бороться с ним.

- Вакцинация от COVID-19 особенно важна для черных ньюйоркцев и ньюйоркцев латиноамериканского происхождения, для которых уровни инфекций, связанных с COVID-19, госпитализации и смертности, выше. Это явление вызывается не только расстройствами здоровья, которые могут делать заболевание COVID-19 более тяжелым (в том числе диабетом, ожирением и повышенным кровяным давлением), но и структурным расизмом.

### **Советы по безопасному приему наркотиков**

- Готовьте наркотики к приему самостоятельно.
- Разработайте план безопасности на случай передозировки. Учитывайте, какие наркотики вы употребляете, где вы их принимаете, и сможет ли кто-нибудь помочь вам в случае необходимости. Сообщите свой план людям, которым вы доверяете, и которые знают, когда и где вы будете употреблять наркотики.
- Старайтесь не принимать наркотики в одиночестве. Если вы недавно могли быть заражены или имеете симптомы COVID-19, соблюдайте физическую дистанцию от других людей или носите маску. Если вы все же употребляете наркотики в одиночестве, позвоните на горячую линию Never Use Alone по номеру 800-484-3731 перед их приемом, чтобы кто-нибудь мог следить за вашим состоянием по телефону.
- Держите при себе налоксон. Налоксон — это безопасное лекарственное средство, которое может ликвидировать последствия передозировки опиоидами.
  - Фентанил присутствует среди наркотиков, имеющихся в NYC, и увеличивает риск передозировки опиоидами. Он присутствует почти во всех наркотиках, продаваемых под видом героина. Его также обнаруживают в кокаине, крэке, метамфетамине, кетамине и таблетках из немедицинских источников.
- Если вы употребляете инъекционные наркотики:
  - Перед приемом вымойте руки и очистите предполагаемое место инъекции.
  - Избегайте совместного с другими использования шприцев и принадлежностей для приема наркотиков, в том числе воды.
  - В случае совместного с другими использования шприцев или других принадлежностей для приема наркотиков вымойте сперва их холодной водой, затем хлорной известью, затем снова водой.
    - Наполните шприц хлорной известью. Оставьте хлорную известь в цилиндре шприца по меньшей мере на 30 секунд. Тщательно промойте цилиндр, трижды прокачав через него чистую воду.
  - По возможности готовьте и вводите свою инъекцию самостоятельно.
  - Не облизывайте иглу.
- Если вы используете трубки, кальяны или электронные сигареты:
  - Избегайте их совместного использования с другими.
  - После каждого приема протирайте все части, которых вы касаетесь губами, носом или руками, спиртовыми тампонами.
- Имейте запас принадлежностей, например, бинтов, дезинфицирующего

средства для рук и спиртовых тампонов, на случай их нехватки.

### **Медикаменты для лечения опиоидной зависимости**

- Если вы принимаете медикаменты для лечения опиоидной зависимости, например, метадон или бупренорфин, обсудите со своим лечащим специалистом возможности дистанционных приемов и получения лекарств на дом.
  - Для получения дополнительной информации о медикаментах для лечения опиоидной зависимости посетите сайт [nyc.gov/health/addictiontreatment](https://nyc.gov/health/addictiontreatment).

### **Ресурсы**

- Для получения дополнительной информации о COVID-19 посетите [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus). Чтобы получать извещения о COVID-19, отправьте текстовое сообщение «COVID» на номер 692-692. Использование этой услуги может быть платным в соответствии с тарифами на передачу текстовых сообщений и данных.
- SSP предоставляют стерильные принадлежности для приема наркотиков и услуги, в том числе по профилактике передозировок, консультации по более безопасному употреблению, индивидуальное сопровождение и направление в другие медицинские службы. Обратитесь в местную SSP, чтобы узнать, какие услуги она предоставляет.
- Чтобы найти налоксон поблизости от вас, позвоните по номеру **311**, посетите сайт [nyc.gov/health/naloxone](https://nyc.gov/health/naloxone) или обратитесь в местную общественную программу или аптеку.
- Управление услуг и поддержки в связи с зависимостями штата Нью-Йорк (New York State Office of Addiction Services and Supports) занимается просвещением отдельных лиц и семей по вопросам употребления психоактивных веществ. Чтобы найти местные возможности лечения, посетите сайт [webapps.oasas.ny.gov/providerdirectory](https://webapps.oasas.ny.gov/providerdirectory).

Рекомендации Департамента здравоохранения NYC могут изменяться по мере развития ситуации.

1.9.23 Russian