

## 药物使用者的 COVID-19 预防指南

药物使用者感染 COVID-19 并因此住院甚至死亡的风险更高。照顾自己的健康对您来说可能很不容易，尤其在您还于医疗保健设施中经历了负面体验之后。然而，请您务必向医疗保健提供者讲出自己的需求，或是访问减轻伤害服务提供者，获得适当的服务和转诊。

下列指南和资源可以帮助您选择抵御 COVID-19 的最佳方法。预防 COVID-19 的努力可以让人倍感繁杂，但您采取的措施越多，预防感染及重症的效果就越好。

### COVID-19 的预防、检测和治疗

- 接种疫苗和加强针。接种疫苗是保护自己免于 COVID-19 相关重症及死亡的最佳方法。如需查找您附近的 COVID-19 疫苗接种站点，请访问 [vaccinefinder.nyc.gov](https://vaccinefinder.nyc.gov) 或致电 877-829-4692。
- 在 COVID-19 的传播加速期间，应遵循纽约市健康与心理卫生局 (NYC Health Department) 的建议，并遵从要求佩戴口罩的地方的规定，佩戴口罩。
- 保持健康的手部卫生习惯。经常使用肥皂和水清洗双手，每次洗手应至少持续 20 秒。如果没有肥皂和水，可使用含酒精的消毒洗手液。在打喷嚏或咳嗽时，请使用纸巾或衣袖、而不是用手遮掩。请不要用未洗净的手触碰眼睛、鼻子和口部。
  - 如果您需要肥皂或消毒洗手液，请联系您所在地的注射器服务计划 (syringe service program, SSP)、医疗诊所或收容中心。如需查找您附近的 SSP，请访问 [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) 并搜索“**syringe service programs**”（注射器服务计划）。
- 如果您出现症状，或是于近期接触过病毒，则应接受 COVID-19 检测。即便您没有症状，也应避免与他人密切接触。
  - 使用“COVID-19 Isolation and Exposure Guidance Tool”（COVID-19 隔离和接触指南工具）（网址为 [a816-health.nyc.gov/covid19help](https://a816-health.nyc.gov/covid19help)），了解您在接触过 COVID-19 或检测呈阳性时，应该怎样做。
  - 如需查找纽约市健康及医院管理局 (NYC Health + Hospitals) 的检测及治疗 (Test & Treat) 站点，请访问 [nyc.gov/covidtest](https://nyc.gov/covidtest)，或致电 212-268-4319 或 311。
  - 访问联邦政府的“Test to Treat”（检测及治疗）查寻器（网址为 [aspr.hhs.gov/TestToTreat](https://aspr.hhs.gov/TestToTreat)）。
  - 如果您的 COVID-19 检测结果呈阳性：
    - 请立即与他人分开，并自我隔离（居家）至少五天，时间自您首次出现症状之日或接受结果呈阳性的检测之日（如未出现症状）算起。
    - 如果您的症状不包括呼吸急促或呼吸困难，或您的整体病情已

经改善，且您在过去 24 小时内，在未服药的情况下没有出现发烧，则您可以在五天后离家外出。

- 请向您的医疗保健提供者询问治疗选项相关事宜。如果您没有医疗保健提供者，请致电 **311**。
- 查找资源，以帮助自己应对出现的状况。COVID-19 可能让您感到不知所措，但我们有能够帮助您的资源（如情感支持应用程序），也有可以为您联系受过训练的专业人员的相关服务。
  - 如需获得与用药有关的支持和资源，请致电 **888-692-9355**，发送短信“WELL”至 **65173**，或使用 [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell) 进行在线聊天。NYC Well（NYC 健康服务）的工作人员会全天候地以超过 200 种语言，为您提供简洁的免费心理咨询和护理转介服务。

## **COVID-19 疫苗接种**

- 接种疫苗可降低您自己和家人感染 COVID-19 及罹患重症的风险。
- 接种 COVID-19 疫苗的副作用可持续一至两天，并可能让人感觉不适。然而，因感染 COVID-19 而出现的症状和并发症通常会更为糟糕，且持续时间更长；如果您未曾接种过疫苗，情况更会如此。
  - 很多人感染 COVID-19 后都得以完全康复，但有些人的症状会持续很长时间。
  - COVID-19 后病症（也叫长期 COVID）是指在最初感染 COVID-19 后，症状持续数周或数月的情况。这些症状可能包括疲倦、呼吸困难、肌肉疼痛，以及记忆困难或注意力难以集中。
- COVID-19 疫苗是安全有效的。疫苗不会改变您的 DNA，也不含有可导致 COVID-19 发病的病毒。疫苗可教会我们的细胞如何识别导致 COVID-19 感染的病毒，从而使我们的免疫系统有能力对抗该病毒。
- 接种 COVID-19 疫苗对于纽约市的黑人和拉丁裔居民尤为重要，因为这些群体呈现出更高的 COVID-19 相关感染、住院及死亡的风险。这些状况，加上可导致 COVID-19 病况加剧的基础疾病（包括糖尿病、肥胖症和高血压），均为结构性种族主义的结果。

## **更为安全的药物使用提示**

- 自己准备自己的用药。
- 制定一份防止用药过量的安全计划。考虑好您要使用哪些药物，在何处使用，以及在必要时是否有人可以帮到您。与您信任、并知道您会在何处及何时使用药物的人分享自己的计划。
- 避免独自使用药物。如果您最近接触过 COVID-19 病毒或出现了 COVID-19 症状，应与您身边的人保持身体距离或佩戴口罩。如果您确实要独自用药，请在使用前致电 **Never Use Alone**（不要独自使用）热线，号码为 **800-484-3731**，以便有人可通过电话监测您的状况。
- 随身携带纳洛酮。纳洛酮是一种安全的药物，可以抵消阿片类药物使用过量的影响。
  - 芬太尼已进入了纽约市的药物供应链，它会增加阿片类药物过量的风险。在

几乎所有作为海洛因出售的药物中，都含有芬太尼。另外，在可卡因、快克、甲基苯丙胺、氯胺酮以及非医疗来源的药丸中，也发现了芬太尼。

- 如果您要注射药物：
  - 首先应清洗双手，并对计划注射部位进行清洁。
  - 避免与他人共用注射器或其他用药器具，包括水。
  - 如果您确实要与他人共用或重复使用注射器或其他用药器具，应首先用凉水冲洗，然后用漂白剂消毒，后再用水冲洗。
    - 应在注射器内充满漂白剂。漂白剂应在针筒内停留至少 30 秒钟。然后用清洁水将针筒彻底冲洗三次。
  - 如果可能，应自己准备并实施注射。
  - 不要舔针头。
- 如果您使用滤管、烟枪、吸管或电子烟：
  - 应避免与他人共用这些器具。
  - 在每次使用后，应使用酒精棉签擦拭与嘴唇、鼻子或手接触的任何器具部位。
- 储备额外补给，如绷带、消毒洗手液及酒精消毒片，以防手头用品用光。

### 用于阿片类药物使用障碍的药物

- 如果您在服用治疗阿片类药物使用障碍的药物（如美沙酮或丁丙诺啡），请与您的医疗保健提供者联系，了解远程医疗看诊和在家服药的选项。
  - 如需更多了解用于阿片类药物使用障碍的药物选项，请访问 [nyc.gov/health/addictiontreatment](https://nyc.gov/health/addictiontreatment)。

### 资源

- 如需更多了解 COVID-19 相关信息，请访问 [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus)。如需获取 COVID-19 的预警信息，请发送短信“COVID”至 692-692。可能会产生短信和数据费用。
- SSP 项目提供无菌药物用具和相关服务，包括用药过量预防、更为安全的使用咨询、个案管理，以及向其他医疗保健机构转诊。请与您当地的 SSP 机构联系，以了解他们提供哪些服务。
- 如需了解您附近的纳洛酮供应情况，请致电 311，访问 [nyc.gov/health/naloxone](https://nyc.gov/health/naloxone)，或联系您所在社区的专属服务计划或药房。
- 纽约州成瘾服务与支持办公室 (New York State Office of Addiction Services and Supports) 向个人和家庭提供有关药物使用的教育。如需查找您附近的治疗选项，请访问 [webapps.oasas.ny.gov/providerdirectory](https://webapps.oasas.ny.gov/providerdirectory)。