

Принимаете наркотики?

# Снизьте риск передозировки, гепатита С и ВИЧ



## Предотвратите передозировку

- +** Проверяйте свои наркотики с помощью тест-полосок на содержание фентанила.  
Если результат положительный, то лучше не использовать их. Если вы все же планируете их использовать, начинайте с небольшой дозы и не спешите. Посетите страницу [nyc.gov/health/fentanyl](https://nyc.gov/health/fentanyl), чтобы узнать, где можно получить тест-полоски на фентанил.
- +** Не используйте наркотические вещества в одиночестве, употребляйте по очереди.  
Если вы употребляете наркотики в одиночестве, позвоните на горячую линию Never Use Alone (Никогда не употребляйте в одиночестве) по телефону 800-484-3731.
- +** Не смешивайте наркотические вещества, в том числе с алкоголем.
- +** Держите налоксон наготове и под рукой.  
Налоксон — это безопасный и простой в использовании лекарственный препарат, который нейтрализует действие опиоидов, таких как героин, обезболивающие средства и фентанил. Позвоните по номеру **311** или посетите страницу [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) и введите поисковый запрос «naloxone» («налоксон»), чтобы узнать, где можно получить бесплатный набор.
- +** Будьте осторожны, если вы давно не употребляли наркотики.  
Ваша толерантность к веществу могла снизиться, что повышает вероятность передозировки.
- +** Помощь при передозировке.  
Если вы находитесь рядом с человеком, у которого, как вам кажется, передозировка, введите ему налоксон и позвоните по номеру **911**. Сообщите оператору, что рядом с вами находится человек, который не дышит.



# Профилактика гепатита С и ВИЧ-инфекции

Гепатит С и ВИЧ — это вирусы, находящиеся в крови. Вы можете заразиться при совместном использовании принадлежностей для употребления наркотиков, включая шприцы, емкости, вату и воду, с человеком, больным гепатитом С или ВИЧ. Гепатит С повреждает печень, а ВИЧ не лечится даже с помощью лекарств.

- ✦ **Всегда используйте новые принадлежности.** В г. Нью-Йорке есть анонимные программы, в которых предоставляют бесплатные шприцы и принадлежности для употребления наркотиков.
- ✦ **Никогда не пользуйтесь принадлежностями для употребления наркотиков совместно с кем-то,** в том числе при инъекциях, вдыхании и курении наркотиков.



## Инструкции при передозировке

- 1. Позвоните по номеру 911.**
- 2. Дайте налоксон, если он у вас есть.** Распылите налоксон в виде назального спрея в ноздрю или введите налоксон внутримышечно в верхнюю часть руки или бедра. Если реакция отсутствует в течение двух минут, введите вторую дозу.
- 3. Положите человека на бок.** Ждите, когда придет помощь.

## Ресурсы

- ✦ **Бесплатные и недорогие шприцы:** для получения списка программ по выдаче шприцев обратитесь в местные аптеки или посетите страницу [nyc.gov/alcoholanddrugs](https://nyc.gov/alcoholanddrugs).
- ✦ **Тестирование на гепатит С и связанный уход:** позвоните по номеру **311** или посетите страницу [nyc.gov/health/hepc](https://nyc.gov/health/hepc).
- ✦ **Тестирование на ВИЧ и связанный уход:** позвоните по номеру **311** или посетите страницу [nyc.gov/health/hiv](https://nyc.gov/health/hiv).
- ✦ **Психологическая помощь и ресурсы по психическому здоровью:** позвоните по номеру **888-692-9355**, отправьте сообщение с текстом **WELL** на номер **65173** или посетите страницу [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell).