



אויספילן די אָווערדאָז סכנה אפשצונג און זיכערהייט פלאנירונג בלאט מיט אנטיילנעמער

אָווערדאָז סכנה אפשצונג און זיכערהייט פלאנירונג בלאט

צוועק

די בלאט איז געווינדמעט צו גענוצט ווערן אלס א מיטארבעט מיטל דורך קעיס מענעדזשערס, שאדן פארמינערונג ספעציאליסטן, דראג באנוץ קאונסעלארס און אנדערע איינגעשטעלטע וואס ארבעטן מיט אנטיילנעמער וואס נוצן דראגס. עס העלפט אנטיילנעמער שילדערן זייער דראג באנוץ געוואוינהייטן אין זייערע אייגענע ווערטער, צו איבערגיין פארשידענע הינזיכטן פון זייער סכנה פון אָווערדאָז, זיך שטארקן מיט שוץ מאסנאמען וואס זיי נעמען שוין אונטער און נעמען אין באטראכט נאך וועגן וויאזוי זיי קענען פארקלענערן זייער סכנה פון אן אָווערדאָז. די בלאט ערמעגליכט אויך פאר איינגעשטעלטע צו פארטיפן זייערע קשרים מיט אנטיילנעמער, העלפן מיטן אוועקשטעלן פאזיטיווע ציהלן און צו זיי ווייטער שיקן פאר אנדערע סערוויסעס לויט ווי עס פעלט זיך אויס.

אויספילן די בלאט איז פרייוויליג. אנטיילנעמער קענען אויסלאזן פראגן וואס זיי ווילן נישט ענטפערן אין יעדע צייט. אנטיילנעמער זאלן נישט אריינשרייבן סיי וועלכע אינפארמאציע וואס קען ארויסגעבן זייער אידענטיטעט, ווי זייער נאמען, געבורטס דאטום אדער אדרעס. די בלאט ווערט געהאלטן אין געהיים; סיי וועלכע אינפארמאציע וואס אנטיילנעמער גיבן איבער וועט נישט פירן צו קיינע שטראפן אין באציאונג צו באריכטעטע דראג באנוץ. אינפארמאציע פון אנטיילנעמער זאל געהאלטן ווערן פארזיכערטערהייט, צי דורך דעם אנטיילנעמער אדער דורך דעם קעיס מענעדזשער. אנטיילנעמער זאלן נישט געבעטן ווערן צו איבערגעבן אינפארמאציע איבער דראג באנוץ וואס קען האבן א נעגאטיווע ווירקונג אויף זייער וואוינונג צושטאנד אדער אויף סערוויסעס וואס זיי באקומען.

וויאזוי צו נוצן די בלאט

די בלאט איז **נישט** געמאכט צו גענוצט ווערן אלס א געפאדערטע אקטיוויטעט. די בעסטע זאך איז צו נוצן די בלאט מיט אנטיילנעמער מיט וועלכע עס איז שוין אויפגעבויט געווארן א געוויסע שטאפל פון צוטרוי אדער פארשטאנד. מאכט זיכער צו קלאר מאכן פאר אנטיילנעמער אז וואס אימער זיי שרייבן אויף די בלאט וועט געהאלטן ווערן אין געהיים און וועט נישט פירן צו קיינע שטראפן אין באציאונג צו די דראג באנוץ וואס זיי באריכטן. נוצט **נישט** די בלאט מיט סיי וועלכער אנטיילנעמער וואס רעדן מיט זיי איבער דראג באנוץ וועט פירן דערצו אז זיי זאלן פארלירן זייער וואוינונג אדער סערוויסעס.

טראץ געוויסע טיילן פון די בלאט זענען קאנצענטרירט אויף אפיוידס, קען עס גענוצט ווערן צו אפשאצן און פארקלענערן די סכנה פון אָווערדאָז, אָווערעמפינג און אנדערע אומגעוואונטשענע רעאקאציעס אין פארבינדונג מיט סיי וועלכע דראג. זיכערהייט פלענער זענען די מערסטע ווירקזאם ווען זיי ווערן איבערגעקוקט און איבערגעארבעט פון צייט צו צייט, אויף רעגלמעסיגע תקופות אדער ווען די אומשטענדן פון דעם אנטיילנעמער טוישן זיך.

וואס איר זאלט יא און נישט טוהן

וואס איר זאלט נישט טוהן	וואס איר זאלט טוהן
<ul style="list-style-type: none"> • זאגן פאר אנטיילנעמער וואס צו טוהן: פרעגט אנטיילנעמער אויב זיי זענען אפן צו פרובירן צו אויפקומען מיט געדאנקען אדער הערן אפציעס. האלט זיך צוריק פון גיבן אנווייזונגען אדער לעקציעס פאר אנטיילנעמער – מענטשן זענען די מומחים אויף זייערע אייגענע לעבנס. • ערווארטן די פלאן צו פונקטליך אויסגעפאלגט ווערן: אנטיילנעמער מיט אנטיילנעמער וועלן זיי העלפן אנערקענען און איבערגיין זייערע שוועריגקייטן און הצלחות אין פארבינדונג מיטן פארקלענערן זייער סכנה פון אָווערדאָז אדער ביים איינפירן טוישונגען אין זייערע דראג באנוץ געוואוינהייטן. קוקט אויף די פערזענליכע אָווערדאָז זיכערהייט פלאן וואו א ציהל צו וועלכע צו שטרעבן. מענטשן וועלן מעגליך נישט קענען זיך פארפליכטן צו אלעס אין זייער זיכערהייט פלאן אלעמאל. אפילו אויב אן אנטיילנעמער דרוקט אויס אן אנטיילנעמער אין זיך אליין, מאכט זיכער אז זיי ווייסן אז איר זענט נישט אנטיילנעמער פון זיי. 	<ul style="list-style-type: none"> • נעמען א צוגאנג פון פארמינערן שאדנס: זייט נישט דן דעם אנטיילנעמער. באקומט ארויס אינפארמאציע פון דעם אנטיילנעמער צו פארשטיין זייער מצב, וועלכע אפציעס זיי האבן און וועלכע באשלוסן זיי קענען מאכן צו פארקלענערן די סכנות צו זייער געזונטהייט. ערמוטיגט דעם אנטיילנעמער'ס אפנקייט צו מאכן פאזיטיווע טוישונגען וואס קענען פארקלענערן זייער סכנה פון אָווערדאָז. אנטיילנעמער וועלן מעגליך דארפן מאכן ענדערונגען צו זייער זיכערהייט פלאן געוואנדן אויף זייער יעצטיגע מצב אדער סביבה. • היטן אויף פריוואטקייט: רעדט מיט אנטיילנעמער אין א פריוואטע צימער אדער אפגעזונדערטע פלאץ. האלט די אויסגעפילטע בלאט אין די קאנפידענטשעל טשארט פון דעם אנטיילנעמער צו קענען צוריקקומען צו דעם אין צוקונפטיגע קאנסעלינג סעסיעס. איינגעשטעלטע קענען אפפערן א קאפיע פון די בלאט פאר דעם אנטיילנעמער אז זיי זאלן עס האבן ביי זיך צו איבעקוקן, אבער זיי זאלן רעקאמענדירן אז עס זאל געהאלטן ווערן אין א זיכערע און פריוואטע פלאץ.

טיילן פון די בלאט

די בלאט האט טיילן וואס אדרעסירן פארשידענע קאטעגאריעס וואס ביישטייערן צו די סכנה פון אָווערדאָז. יעדע טייל האט פראגן איבער דראג באנוץ געוואוינהייטן און דערנאך שורות וואו אנטיילנעמער קענען אריינשרייבן סטראטעגיעס וויאזוי צו פארקלענערן זייער סכנה פון אָווערדאָז. בעפארן אויספילן די בלאט, קען דאס זיין בייהילפיג צו איבערגיין די טיילן און קורצן און ארבעטן מיט אנטיילנעמער צו גיבן פריאריטעט פאר די טיילן וואס זענען די וויכטיגסטע פאר זיי. אויב די בלאט איז צו לאנג אדער אויב עס זענען דא טיילן וואס זענען נישט נוגע פאר דעם אנטיילנעמער, איז דאס נישט קיין פראבלעם צו אויסלאזן געוויסע טיילן.

דראג באנוץ געוואוינהייטן

די טייל שאצט אפ וועלכע דראגס די אנטיילנעמער נוצן און וויאזוי זיי נוצן די דראגס, און עס העלפט באשטימען די פאטענציאלע סכנות פון אָווערדאָז און שריט וואס אנטיילנעמער קענען נעמען זיי צו פארקלענערן. די איבעריגע טיילן דארפן נישט אויסגעפילט ווערן אין א געוויסע סדר, און זיי קענען אויסגעפילט ווערן לויט ווי עס איז נוגע פאר די זאכן וואס זענען וויכטיג פאר די אנטיילנעמער.

דראג טעסטינג סטריפס

די טייל קען העלפן פירן די שמועס מיט אנטיילנעמער איבער וויאזוי דראג טעסטינג סטריפס קענען זיי העלפן נעמען שריט צו פארקלענערן זייער סכנה פון אָווערדאָז. איינגעשטעלטע קענען ערקלערן ווען און וויאזוי פענטאניל און זיילעזין טעסט סטריפס זאלן גענוצט ווערן. אויב אנטיילנעמער ווילן וויסן וואו צו באקומען טעסט סטריפס, קענען איינגעשטעלטע זיי אריבערשיקן צו א סירינדזש סערוויס פראגראם (syringe service program, SSP), אן אָווערדאָז פארמיידונג צענטער (overdose prevention center, OPC), פלעצער וואו פענטאניל טעסט סטריפס זענען דא צו באקומען פאר די פובליקום, אן אפיויד אָווערדאָז פארמיידונג פראגראם (opioid overdose prevention program, OOPP) אדער צו די MATTERS נעטווארק. פאר מער אינפארמאציע איבער די MATTERS נעטווארק, באזוכט mattersnetwork.org.

איינגעשטעלטע זאלן אויך איבערשמועסן סערוויסעס צו איבערקוקן דראגס אויפן ארט וואס ווערן געאפערט ביי טייל SSP'ס אין NYC. פאר מער אינפארמאציע, באזוכט nyc.gov/alcoholanddrugs אדער שיקט אן אימעיל צו drugchecking@health.nyc.gov.

אויסמישן דראָגס

- די טייל גייט איבער אויב אנטיילנעמער נוצן מער פון איין דראג און וויאזוי צו דאס פארגרעסערט די סכנה פון אן אָווערדאָז. דאס רעכנט אריין אויסמישן אנדערע סארטן דראגס (ווי אפיוידס, סטימילענטס און סעדאטיווס) און נוצן מערערע זאכן וואס פארשטייטערן די צענטראלע נערוון סיסטעם (central nervous system, CNS), גערופן 'דיפרעסענטס' (ווי אפיוידס, אלקאהאל און בענזאָודייעזעפין). פאטענציאלע נקודות צו איבערשמועסן רעכענען אריין:
- סטימילענטס קענען פארשנעלערן די הארץ קלאפ.
 - CNS דיפרעסענטס קענען פארשטייטערן די אטעם און הארץ קלאפ.
 - נוצן מערערע CNS דיפרעסענטס קען פארגרעסערן די סכנה פון א טויטליכע אָווערדאָז דורכן פארשטייטערן די אטעם און הארץ קלאפ.
 - אויסמישן סטימילענטס מיט CNS דיפרעסענטס (צום ביישפיל קאָוקעין אדער קריסטעל מעטאמפעטאמין אויסגעמישט מיט העראָואין אדער בענזאָודייעזעפין) קען פארגרעסערן די סכנה פון אן אָווערדאָז, אזוי ווי סטימילענטס פארגרעסערן די נויט פאר אקסידזשען בשעת דיפרעסענטס פארשטייטערן די קערפער'ס מעגליכקייט צו ארייננעמען אקסידזשען.
 - אויסמישן אלקאהאל מיט קאָוקעין פראדוצירט cocaethylene אין די קערפער, א כעמיקאל וואס ווירקט אויף די מוח און פארשטערקערט די ווירקונגען פון ביידע דראגס און פארגרעסערט די סכנה פון הארץ שאדן.

טאלעראנץ און מעדיצין פאר אפיויד באנוץ קראנקהייט

- די טייל ערלויבט איינגעשטעלטע צו איבערגיין מיט אנטיילנעמער:
- טאלעראנץ (די מעגליכקייט צו פארנעמען דראגס) און מצבים וואס קענען פירן צו א נידעריגערע טאלעראנץ (ווי ארויסגיין פון דראג באנוץ באהאנדלונג, האספיטאליזאציע אדער ווערן איינגעשפארט אין א טורמע)
 - וויאזוי ענדערונגען אין די טאלעראנץ ווירקן אויף די סכנה פון אן אפיויד אָווערדאָז
 - די ראלע פון מעדיצינען פאר אפיויד באנוץ קראנקהייט (opioid use disorder, OUD) ביים קאנטראלירן די סימפטאמען וואס געשעהען ווען די קערפער באקומט נישט די דראגס צו וואס עס איז צוגעוואוינט און אזוי אויך ביים פארקלענערן די סכנה פון אָווערדאָז

- Methadone או buprenorphine זענען די מערסטע ווירקזאמע מעדיצינען צו באהאנדלען OUD און אויפגעוויזן צו פארקלענערן די סכנה פון אן אָווערדאָז.

נעילאָקסאָן

די טייל ערלויבט איינגעשטעלטע צו איבערגיין מיט אנטיילנעמער די נושא פון צוטריט צו נעילאָקסאָן און וויאזוי דאס האבן נעילאָקסאָן ביים האנט קען פארקלענערן די סכנה פון א טויטליכע אָווערדאָז. אויב אן אנטיילנעמער האט נישט נעילאָקסאָן און אייער ארגאניזאציע שטעלט דאס צו, דאן קענט איר גיבן א קיט פאר דעם אנטיילנעמער. אויב אייער ארגאניזאציע שטעלט נישט צו נעילאָקסאָן, קענט איר העלפן דעם אנטיילנעמער טרעפן אן OOPP אין זייער געגנט דורכן באזוכן nyc.gov/naloxone אדער רופן 311.

אויב אייער ארגאניזאציע איז אינטערעסירט צו ווערן אן OOPP צו פארטיילן נעילאָקסאָן, באזוכט nyc.gov/health און זוכט פאר "overdose prevention resources" (אָווערדאָז פארמיידונג הילפס-מיטלען) אדער שיקט אן אימעיל צו naloxone@health.nyc.gov.

פלאַך

די טייל גייט איבער דעם אנטיילנעמער'ס סכנה פון אָווערדאָז באזירט אויף די פלאַך וואו זיי נוצן דראגס. איינגעשטעלטע קענען פרעגן פון די אנטיילנעמער פראגן וואס מוטיגן זיי צו נעמען אין באטראכט די זיכערהייט פון די פלאַך און אויב איינער וואלט זיי געקענט טרעפן און אינטערווענירן אין פאל פון אן אָווערדאָז. פאטענציאלע נקודות צו איבערשמועסן רעכענען אריין:

- איז די פלאַך צוגענגליך פאר ערשטע הילף מאנשאפטן אויב זיי וועלן דארפן קומען?
- צי האט די פלאַך א טיר וואס פארמאכט זיך און פארשפארט זיך?
- צי עפנט זיך די טיר אויף ארויס צו ערלויבן צוטריט אויב איינער איז אינעווייניג?
- צי ערמעגליכט די פלאַך צו נוצן דראגס זיכערערהייט?
- איז די פלאַך גוט באלאכטן און אויסגעלופטערט צו זיין זיכערער ביים איינשפריצן און רויכערן?
- אויב די פלאַך איז אינדרויסן, צי האט עס שוץ פון די וועטער און אנדערע דרויסנדיגע זאכן (צום ביישפיל, איז דא א דאך העכערן קאפ ווי א הייוועי בריק)?

איינגעשטעלטע קענען אויך איבערשמועסן OPC'ס וואו מענטשן קענען ברענגען דראגס וואס זיי האבן זיך פארשאפט פון פאראויס צו נוצן אונטער אויפזיכט. פאר מער אינפארמאציע איבער סטראטעגיעס פאר זיכערערע באנוץ זעהט גיבט אכט נעמט פאראנטווארטליכקייט: זיכערהייט טיפס פאר מענטשן וואס נוצן אדער שפריצן איין דראגס (Take Care, Take Charge: Safety Tips for People Who Use or Inject Drugs) (צו באקומען אויף on.nyc.gov/tctc-booklet) און זיכערהייט טיפס פאר מענטשן וואס נוצן סטימולענטס (Safety Tips for People Who Use Stimulants) (צו באקומען אויף on.nyc.gov/stimulants-booklet).

מענטשן וואס קענען העלפן

די טייל ערלויבט פאר אנטיילנעמער צו אידענטיפיצירן ווער עס קען מעגליך ארויסהעלפן אין פאל פון אן אָווערדאָז. איינגעשטעלטע קענען איבערשמועסן מיט אנטיילנעמער דאס נוצן דראגס צוזאמען מיט אנדערע מענטשן און זיך איינטיילן אין רייעס כדי איינער זאל זיין גרייט צו גיבן נעילאָקסאָן אין פאל פון אן אָווערדאָז. פאר אנטיילנעמער וואס נוצן נישט צוזאמען מיט אנדערע מענטשן, קענען איינגעשטעלטע איבערשמועסן אפציעס ווי אנרופן די "Never Use Alone" (נוצט קיינמאל נישט אליין) האטליין אויף 877-696-1966 און זיכער מאכן אז די פלאַך איז צוגענגליך פאר ערשטע הילף מאנשאפט מיטגלידער.

אלגעמיינע געזונטהייט

די טייל דעקט אנדערע געזונטהייט פראבלעמען וואס קענען ווירקן אויף דעם אנטזינעמער'ס סכנה פון אָווערדאָז. עקזיסטירנדע פראבלעמען וואס קענען שטערן צו אטעמען קענען פארגרעסערן די סכנה פון אן אָווערדאָז אדער קענען די פראבלעמען ערגער ווערן דורכן רויכערן דראגס.

מיין אָווערדאָז זיכערהייט פלאן

די טייל פון די בלאט ערלויבט אנטוילנעמער צו אנווייזן אויף פראקטישע, אויספירבארע שריט וואס זיי קענען אונטערנעמען צו פארקלענערן זייער סכנה פון אָווערדאָז. ביים אויספילן די טייל איז דאס וויכטיג אז אנטוילנעמער זאלן זיך קאנצענטרירן אויף רעאליסטישע און פראקטישע שריט. פאלגנד זענען עטליכע פראגן צו נעמען אין באטראכט מיט דעם אנטוילנעמער:

- זענען די שריט עפעס וואס דער אנטוילנעמער איז וויליג און אומשטאנד צו טוהן?
- וואס געשעהט אויב איינס פון די שריט קענען נישט אויסגעפירט ווערן?

זיכערהייט פלענער קענען זיך טוישן מיט די צייט, און זיי זאלן איבערגעקוקט ווערן יעדעס מאל וואס די אומשטענדן אדער דראג באנוץ געוואוינהייטן פון אן אנטוילנעמער טוישן זיך.

אָווערדאָז זיכערהייט פלאנירונג שילד

די שילד גיבט אלגעמיינע פראגן צו איבערטראכטן ביים טראכטן איבער די סכנה פון אָווערדאָז. עס קען אויפגעהאנגען ווערן אין אן אפיס אדער ארבעטספלאץ צו סיגנאלירן אז עס איז א זיכערע פלאץ צו רעדן איבער דראג באנוץ. די שילד קען אויך גענוצט ווערן אלס א נקודה פון וואו צו אנהויבן א שמועס, דערנאך וואס די זיכערהייט פלאנירונג בלאט קען ארויפגעברענגט ווערן אויפן טיש. די שילד איז דא צו באקומען אנליין אויף on.nyc.gov/od-safety-plan און צו באשטעלן דורכן רופן 311.

נאך הילפס-מיטלען

פאר מער אינפארמאציע איבער:

- דראג איבעקוקן סערוויסעס אין NYC, אריינרעכענענדיג ביי SSP'ס און OPC'ס, באזוכט nyc.gov/alcoholanddrugs
- נעילאקסאָן, באזוכט nyc.gov/naloxone
- באהאנדלונג פאר OUD, באזוכט nyc.gov/health און זוכט פאר "opioid treatment" (אפיויד באהאנדלונג)
- אויפהערן רויכערן, באזוכט nyc.gov/nycquits

צו זעהן די:

- ניו יארק סטעיט (New York State, NYS) העלט דעפארטמענט'ס אָווערדאָז זיכערהייט פלאנירונג קארטל, באזוכט health.ny.gov/publications/9895.pdf
- NYS אפיס פון אדיקשען סערוויסעס און שטיצע'ס (NYS Office of Addiction Services and Supports) וועבזייטל צו טרעפן באהאנדלונג לאקאציעס, באזוכט findaddictiontreatment.ny.gov