

Soutien à la réduction des risques et dommages liés à la consommation de drogues et d'alcool

(French)

Naloxone

La naloxone est un médicament qui peut inverser une surdose causée par des opioïdes, tels que l'héroïne, l'oxycodone, la codéine, la morphine et le fentanyl.

Les opioïdes peuvent être mélangés à d'autres drogues. Si une personne est inconsciente ou ne se réveille pas, il s'agit peut-être d'une surdose et la naloxone peut lui sauver la vie.

- La naloxone n'est pas nocive pour une personne qui n'est pas en train de faire une surdose
- Tous les centres d'hébergement disposent d'un personnel formé et de kits de naloxone sur place
- Si vous ou quelqu'un d'autre risquez de faire une surdose, trouvez du personnel formé à l'administration de la naloxone
- La loi du bon Samaritain offre certaines protections : vous ne pouvez pas avoir de problèmes si vous consommez ou transportez des drogues lorsque vous appelez à l'aide pour quelqu'un d'autre
- Tout le monde peut être formé à l'administration de la naloxone ; demandez au (à la) responsable de votre dossier de vous former

Planification de la sécurité

La planification de la sécurité consiste à réfléchir aux moyens de se protéger lorsque l'on consomme de l'alcool ou des drogues.

Pensez à la dernière fois que vous avez eu un problème grave en consommant des drogues ou de l'alcool.

- Qu'est-ce qui aurait pu empêcher que cela se produise ?
- Qu'est-ce qui aurait pu faciliter votre rétablissement après l'incident ?
- Qu'est-ce qui a fonctionné dans le passé pour assurer votre sécurité et celle des autres ?
- Que pourrez-vous faire la prochaine fois pour prévenir ou réduire les risques ?

Utilisez les conseils de réduction des risques figurant au verso de cette feuille pour élaborer votre plan de sécurité.

Soutien

Il existe des personnes au sein de votre centre d'hébergement et des organisations extérieures au centre d'hébergement qui peuvent vous apporter un soutien.

- **Les responsables de dossiers** peuvent vous apporter un soutien pendant que vous êtes dans un centre d'hébergement et vous mettre en relation avec des centres de soins et des services
- **Les prestataires de soins de santé** peuvent prescrire des médicaments pour vous aider à consommer moins de drogues et d'alcool
- **Les programmes de réduction des risques et des dommages** fournissent des services visant à réduire les risques pour les personnes qui consomment activement des drogues ou de l'alcool. Pour connaître les adresses physiques, appelez le 988, envoyez un SMS au [988](https://www.988.org/) ou visitez le site Web
- **NYC Health + Hospitals ExpressCare :** www.expresscare.nyc/dhs ou appelez le **845 EXP-CARE (845-397-2273)** pour des soins rapides et gratuits, disponibles 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 grâce à la téléconsultation

Conseils pour rester en sécurité si vous consommez des drogues ou de l'alcool



Réduisez les quantités que vous consommez

- Consommez le moins possible, toute réduction de la quantité consommée peut vous aider
- Après une cure de désintoxication ou une période d'abstinence, consommez moins et allez-y doucement, car votre tolérance peut être faible



Évitez de consommer seul(e)

- Consommez des drogues ou de l'alcool avec une personne de confiance
- Appelez ou envoyez un SMS à une personne de confiance pour qu'elle prenne de vos nouvelles
- Appelez la ligne d'assistance Ne consommez jamais seul(e) (Never Use Alone) : 800 484 3731



Évitez les mélanges

- Évitez de consommer plus d'une substance à la fois



Passez à une substance plus sûre

- Passez d'une substance forte à une substance plus faible, par exemple d'un alcool fort à une bière
- Demandez une ordonnance plutôt que d'acheter dans la rue



Consommez dans l'endroit le plus sûr possible

- Ne fermez pas à clé ou ne bloquez pas la porte lorsque vous consommez la substance dans une pièce ou une salle de bain
- Évitez les escaliers et les rues après avoir consommé
- Trouvez un endroit sûr pour vous reposer lorsque vous êtes sous l'emprise de l'alcool ou de drogues, avec d'autres personnes autour de vous



Renseignez-vous sur les médicaments qui peuvent vous aider

- Il existe des médicaments pour gérer ou réduire les envies de drogues et d'alcool ou le sevrage
- Si vous consommez des drogues pour soulager la douleur, demandez à un médecin de vous prescrire des médicaments ou des stratégies pour réduire votre douleur en toute sécurité



Consommez de la manière la plus sûre possible

- Utilisez du matériel stérile (comme des aiguilles neuves, des pailles et des lingettes alcoolisées)
- Passez à un mode de consommation plus sûr, par exemple passez d'une substance injectée à une substance fumée



Vérifiez vos drogues

- Faites une dose de test
- Testez vos drogues à l'aide d'une bandelette de détection du fentanyl
- Les programmes de réduction des risques proposent des options de dépistage des drogues. Pour connaître les adresses physiques, appelez le 988 ou envoyez un SMS au 988



Consommez le plus lentement possible

- Commencez par de petites quantités et attendez avant d'en utiliser davantage
- Espacez votre consommation



Prenez soin de votre corps

- Mangez et buvez de l'eau avant et pendant que vous consommez des drogues ou de l'alcool
- Si vous avez une coupure ou une blessure ouverte, consultez un prestataire de soins de santé
- Faites un test de dépistage de l'hépatite C et du VIH si vous avez partagé des fournitures