

Sipò pou Redui Risk ki Lye ak Dwòg ak Alkòl

(Haitian Creole)

Naloxone

Naloxone se yon medikaman ki ka ranvèse ovèdoz akòz opyòd, tankou ewoyin, oksikodòn, kodeyin, mòfin ak fantanil.

Opyòd ka melanje nan lòt dwòg yo. Si yon moun pèdi konesans li oswa li pa reveye, petèt sa se yon ovèdoz, e medikaman Naloxone lan ka sove lavi l.

- Naloxone p ap danjere pou yon moun si moun nan pa fè ovèdoz
- Toutabri yo gen yon ekip ki gen fòmasyon ak kit Naloxone nan lokal la
- Si gen risk pou ou menm oswa yon lòt moun fè ovèdoz, al kote manm pèsònèl ki fòme pou bay medikaman Naloxone nan
- Lwa Bon Samariten an ofri kèk pwoteksyon: ou pa kapab gen pwoblèm si w ap pran oswa pote dwòg epi w rele pou mande èd pou yon lòt moun
- Nenpòt moun kapab jwenn fòmasyon pou bay Naloxone – pale ak jesyonè dosye ou a pou jwenn fòmasyon

Planifikasyon Sekirite

Planifikasyon sekirite a fèt pou pwoteje w lè w pran dwòg oswa alkòl.

Reflechki ak dènye fwa ou te gen yon pwoblèm grav pandan ou t ap pran dwòg oswa alkòl.

- Kisa ki te kapab anpeche sa rive?
- Kisa ki kapab fè li pi fasil pou ou retabli apre ensidan an?
- Kisa ki te mache anvan sa pou asire sekirite w oswa sekirite lòt moun?
- Kisa ou kapab fè pwochen fwa a pou anpeche oswa diminye risk yo?

Itilize konsèy pou redui risk yo ki nan do fich sa a pou devlope plan sekirite ou.

Sipò

Gen moun andedanabri ou rete a ak òganizasyon deyòabri yo ki ka ba w sipò.

- **Jesyonè dosye yo** kapab ba w sipò pandan ou nanabri a epi yo kapab fè w jwenn swen ak sèvis
- **Pwofesyonèl swen sante yo** kapab preskri w medikaman pou ede w pran mwens dwòg ak alkòl
- **Pwogram rediksyon risk yo** bay sèvis pou diminye risk ki genyen pou moun ki ap pran dwòg oswa alkòl yon fason ki aktif yo. Rele, voye tèks oswa vizite [988](https://www.988.org/) sou entènèt pou lokalizasyon yo
- **NYC Health + Hospitals ExpressCare:** www.expresscare.nyc/dhs oswa rele nan **845-EXP-CARE (845-397-2273)** swen sa a rapid, gratis e li disponib 24 sou 24 atravè tele-sante

Konsèy pou Pwoteje Tèt Ou Si W pran Dwòg oswa Alkòl



Diminye sou kantite ou ap pran an

- Pran minimòm dwòg ou kapab, nenpòt kantite ou ka redui nan sa w pran kapab ede w
- Pran mwens e ale dousman nan pran dwòg oswa alkòl apre dezentoksikasyon oswa pandan peryòd ou fè san li a – kantite kò w ka sipòte gendwa redui



Evite pran poukont ou

- Pran avèk yon moun ou fè konfyans
- Rele oswa ekri yon moun ou fè konfyans pou yo ka verifye si w anfòm
- Rele Liy Dirèk Never Use Alone nan: 800-484-3731



Evite melanj

- Evite pran plis pase yon sibstans alafwa



Pran yon sibstans ki san danje

- Pase de yon sibstans fò pou pran youn pi fèb, pa egzanp: Yon bwason ki gen anpil alkòl pou yon byè
- Pran preskripsyon olye w achte nan lari



Pran yo kote ki pi sekirize a

- Pa ni lòk ni bloke pòt la pandan w ap pran nan kèlkeswa chanm nan oswa douch
- Evite eskalye oswa sot nan lari apre w fin pran
- Chèche jwenn yon kote ki gen moun toupre pou ou repoze lè w sou



Mande ki medikaman ki kapab ede w

- Gen medikaman ki ka jere swa redui ni anvi ni abstinans pou pran dwòg oswa alkòl
- Si w ap pran dwòg pou doulè, pale avèk yon doktè sou medikaman ak estrateji pou redui doulè w ap santi



Pran yo fason ki pi sekirize a

- Itilize ekipman pwòp e tounèf (tankou egwi tounèf, chalimo ak sèvyèt alkòl)
- Chwazi yon pi bon fason pou pran, pa egzanp, olye w enjekte ou fimen



Verifye dwòg ou yo

- Pran yon testè doz
- Teste dwòg ou yo avèk yon tès fantanil
- Pwogram rediksyon risk yo bay tès dwòg a dispozisyon. Rele oswa voye tèks nan 988 pou lokalizasyon



Pran yo pi lan posib

- Kòmanse ak yon tikras e tann anvan w itilize plis
- Pran yo nan yon peryòd tan pi long



Pran swen kò ou

- Manje ak bwè dlo anvan e pandan w ap pran dwòg ak alkòl
- Si w blese e li poko sikatize, al wè pwofesyonèl sante
- Teste pou SIDA oubyen epatit C si w konn pataje ekipman