

關於減少藥物與酒精使用風險的支援

(Traditional Chinese)

納洛酮

納洛酮是一種可以反轉海洛因、癮考酮、可待因、嗎啡與吩坦尼等鴉片類藥物使用過量所導致之影響的藥物。

鴉片類藥物可能與其他藥物混合使用。如果有人意識不清或無法喚醒，他們可能是攝入藥物過量，而納洛酮可以拯救他們的生命。

- 即便不是攝入過量，使用納洛酮也不會對人體造成傷害
- 所有收容所現場都有接受過訓練的工作人員與納洛酮藥盒
- 如果您或其他人可能攝入藥物過量，請尋找接受過訓練的工作人員施用納洛酮
- 《好撒馬利亞人法》(Good Samaritan Law) 提供了一些保護：如果您在為他人呼救時使用或攜帶藥物，您不會陷入麻煩
- 任何人皆可接受給予納洛酮的訓練 – 若要接受訓練，請洽詢您的個案經理

安全規劃

安全規劃是思考如何在使用酒精或藥物時保持自身的安全。

請回想您上次使用藥物或酒精時所遭遇的嚴重問題。

- 怎樣可以防止那種情形發生？
- 什麼方法可以使您在事件發生之後更容易恢復？
- 過去有什麼方法可以保持您或他人的安全？
- 您下次可以怎麼做來防止或降低風險？

請使用本宣傳單背面的風險減輕提示來制定您的安全計畫。

支援

在您所居住的收容所內與收容所之外的組織中，有一些人可以為您提供支援。

- **個案經理**可以在您身處收容所時提供支援，並協助您獲得照護與服務
- **醫療保健提供者**可以透過為您開藥來協助您減少使用藥物與酒精
- **傷害減輕計畫**可提供一些服務來協助經常使用藥物或酒精的人降低風險。請撥打、發送簡訊至或造訪 [988](tel:988) 洽詢地點資訊
- **紐約市健康與醫院管理局快速護理服務 (NYC Health + Hospitals ExpressCare)：**
www.expresscare.nyc/dhs 或撥打電話 **845-EXP-CARE (845-397-2273)** 以獲得快速回復，遠程醫療提供 24/7 免費服務

關於使用藥物 或酒精時如何保持安全的提示



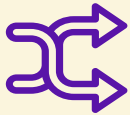
減少用量

- 盡可能少用，減少任何一點用量都會有幫助
- 解毒或醒酒後減少用量及減低使用頻率 – 您的耐受性可能很低



避免單獨使用

- 在您信任之人在您的身邊時使用
- 打電話或傳簡訊給您信任的人，讓他們監督您的情況
- 致電「絕不單獨使用」(Never Use Alone) 專線：800-484-3731



避免混用

- 避免同時使用一種以上的物質



改用較安全的物質

- 把烈性物質改為弱性物質，例如把烈酒改為啤酒。
- 請取得處方，而不要在街上購買



儘可能在最安全的地點使用

- 在任何房間或浴室內使用時，請勿鎖門或擋住門。
- 使用後，避免走樓梯或上街
- 醉酒時，找旁邊有人的安全地點休息



詢問能有所幫助的藥物

- 有一些藥物可以管理或減輕對藥物與酒精的渴望或戒斷。
- 如果您正在使用止痛藥物，請向醫師諮詢有關安全減輕疼痛的藥物或策略



儘可能以最安全的方式使用

- 使用消過毒的器具（例如新的針頭、吸管與酒精濕巾）
- 改為較安全的使用方式，例如從注射改為吸食



檢查您的藥物

- 使用測試劑量/進行試驗性注射
- 用吩坦尼試紙測試您的藥物
- 傷害減輕計畫可提供藥物測試選項。請撥打或發送簡訊至 988 洽詢地點資訊。



儘可能慢地使用

- 一開始少量地使用，等待些許時間再加大用量
- 使用時注意留出時間間隔



照顧好自己的身體

- 使用藥物或飲酒之前及期間要吃點東西及喝水
- 如果您有開放性切口或傷口，請向醫療保健提供者尋求幫助
- 如果您與他人共用用品，請接受 C 型肝炎與愛滋病毒檢測