

استراتيجيات الحد من الضرر



هل ترغب في الإقلاع، أو الحد من التعاطي، أو القيام بتغيير؟

تتوفر خيارات للعلاج والدعم في ولاية واشنطن (Washington State).

Washington State Health Care Authority

HCA 82-0376 AR (12/21) Arabic



علاج التهاب الكبد ج

في ولاية واشنطن (Washington State)، يستطيع أي شخص مشترك في Medicaid أن يحصل على علاج مجاني لالتهاب الكبد ج. وتكون العلاجات الأحدث لمدة شهرين عادةً، كما تكون آثارها الجانبية منعومة أو قليلة، وتكون تلك العلاجات فعالة – أي يكاد يُشفى كل من يُعالج بها!

للحصول على مساعدة في إتاحة العلاج، تفضل زيارة موقع الويب التالي: hepeducation.org/what-we-do/medical-case-management

لمتخدرات فيروس عقلمنص القز قوة (HIV) والكشربالاية منه

سوريف تارابتخا مدقة تلمواقع الى اء فبرعتلا عانملا (HIV) متخداساكاذن عثبلا نمك، صقذ ني لتلا ببولوان انه bit.ly/HIV_testing عيبشرا

توجد أدوية يمكن أن تقي من فيروس نقص المناعة البشرية قبل التعرض المحتمل أو بعده. احصل على مزيد من المعلومات على موقع الويب الخاص بإدارة الصحة (Department of Health, DOH) على: برنامج الوقاية قبل التعرض bit.ly/DOH_PrEP (PrEP) وبرنامج المساعدة الدوائية قبل التعرض (PrEPDAP) bit.ly/DOH_PrEPDAP

جرى اقتباس المحتوى ووضع الروابط من التحالف الوطني للحد من الضرر (National Harm Reduction Coalition)، ومعهد الاعتماد على الكحول والمخدرات (Alcohol and Drug Abuse Institute, ADAl)، وجامعة واشنطن (UW)، و stopoverdose.org، وإدارة الصحة بولاية واشنطن (WA Department of Health)

ما الحد من الضرر؟

وجد طرق عديدة لأن تصير في صحة جيدة وتحافظ على صحتك إن كنت تتعاطى المخدرات. إن لم تكن راغبًا في الإقلاع عنها، أو إن لم تكن في شك من رغبتك في الإقلاع، فيمكن لاستراتيجيات الحد من الضرر أن تفيد. يكون التركيز فيما يتعلق بالحد من الضرر على "أي تغيير إيجابي" وأنت من يقرر ما يعنيه ذلك.

أقران اضطراب تعاطي المخدرات (Substance Use Disorder Peers)

يمكن لأقران اضطراب تعاطي المخدرات (Substance Use Disorder peers) أن يساعدوك على العثور على علاج، أو تساعدك على تحسين صحتك ونوعية حياتك. تكون لديهم خبرة كذلك باضطراب تعاطي المخدرات ويكونون عادةً في طور التعافي. يدعمك أقران اضطراب تعاطي المخدرات (SUD) في القيام بتغييرات إيجابية. اعثر على موقع أقران تعاطي المخدرات ضمن أداة تحديد موقع mound باستخدام الرابط التالي: warecoveryhelpline.org/mound-locator/

برامج خدمات المحاقن (SSPs)

هي برامج يمكنها مساعدة متعاطي المخدرات على الحفاظ على صحتهم. تقدم برامج SSPs محاقن وأدوات حقن نظيفة، وطرقًا للتخلص من المحاقن، ونالوكسون، بالإضافة إلى إتاحة الرعاية الصحية. تتضمن تلك البرامج غالبًا فحوصًا مجانية لفيروس نقص المناعة البشرية (Human Immunodeficiency Virus, HIV) والتهاب الكبد ج. احصل على المزيد من المعلومات عن SSPs واعثر على موقع محلي عن طريق doh.wa.gov/SSPDirectory

إن كنت تقوم بحقن المخدرات فهناك استراتيجيات حقن يمكن أن تحد من خطر التعرض للضرر. يمكنك القراءة عن ذلك هنا nextdistro.org/saferinjection

ضع حدًا لمخاطرة الوفاة بالجرعة المفرطة بأن تحمل نالوكسون

- أخبر غيرك بالمكان الذي تحتفظ فيه بنالوكسون
- تعلم كيفية الاستجابة لجرعة العقاقير الأفيونية المفرطة وشارك تدريب الجرعة المفرطة مع الأصدقاء
- وتوبة (أكم [نالوكسون](https://www.bit.ly/Naloxone_Instructions) [تعليمات](https://www.bit.ly/Naloxone_Instructions)) [bit.ly/Naloxone_Instructions](https://www.bit.ly/Naloxone_Instructions)
- [تعليمات](https://www.vimeo.com/357020563) [تدرب](https://www.vimeo.com/357020563) [نالوكسون](https://www.vimeo.com/357020563) [فيديو](https://www.vimeo.com/357020563) [vimeo.com/357020563](https://www.vimeo.com/357020563)
- [اعثر على نالوكسون](https://www.bit.ly/Find_Naloxone) [على قمرتك](https://www.bit.ly/Find_Naloxone) [أو](https://www.bit.ly/Find_Naloxone) [bit.ly/Find_Naloxone](https://www.bit.ly/Find_Naloxone)

ضع حدًا لمخاطرة أصابتك بالجرعة المفرطة عن طريق اختبار جرعتك وعدم التعاطي وحدك

إن كنت تتعاطى حبوبًا أو عقاقير أخرى من الشارع، أو من الإنترنت، أو من صديق، فينبغي أن تفترض أنها تحتوي على فنتانيل. فنتانيل أقوى من الهيرويين بمقدار 100-50 ضعف. ويمكن أن تكون الإصابة بالجرعة المفرطة من فنتانيل سريعة. إن كنت تتعاطى أي عقاقير، فالزم ظروفًا أكثر أمانًا قدر الإمكان.

ابدأ بجرعة منخفضة وزدها بالتدريج:

- استخدم كمية صغيرة أو كمية اختبارية. إن كنت تستخدم أكثر من عقار، فاستخدم عقارًا واحدًا في المرة أو استخدم قدرًا أقل من كل عقار.

استخدم نظام الرفاق:

- إن كان في إمكانك تجنب تعاطي المخدرات وحدك، فقم بذلك، وتأكد من أن كل المحيطين بك بحوزتهم نالوكسون.
- اطلب من صديق أو من شخص تثق فيه الاطمئنان عليك (عن طريق الاختبار أو المكالمة أو الحضور إليك)
- عليك التعاطي في مكان يرجح أن يعثر عليك غيرك فيه إن كنت في حاجة إلى مساعدة
- اضبط منبهًا أو وقتًا يستطيع غيرك سماعه والاستجابة له إن أصبت بالجرعة المفرطة
- استخدم خدمة سرية مثل [neverusealone.com](https://www.neverusealone.com)، عن طريق الاتصال على 484-3732 (800)، أو باستخدام تطبيق Brave app

أدوية اضطراب تعاطي العقاقير المخدرة (MOUD)

اضطراب تعاطي العقاقير المخدرة (OUD) حالة طبية طويلة الأمد وقابلة للعلاج. وأدوية اضطرابات تعاطي العقاقير المخدرة فعالة، وهي جزء من تعافي العديد من الأشخاص. توجد ثلاثة أدوية جرت الموافقة على استخدامها في علاج اضطراب تعاطي العقاقير المخدرة (OUD). انظر أدناه.

الأدوية التي جرت الموافقة عليها لعلاج تعاطي العقاقير الأفيونية		
نالوكسون	ميثادون	بوبرينورفين

كيف يعمل ذلك؟

يعالج ذلك التوق والأعراض الانسحابية عن طريق الارتباط بمستقبلات الأفيونات	يعالج ذلك التوق والأعراض الانسحابية عن طريق الارتباط بمستقبلات الأفيونات	وباعتبار تلك الأدوية مضادة لتأثير العقاقير الأفيونية، فلن تشعر بتأثيرات العقاقير الأفيونية. يعالج ذلك التوق لدى بعض الأشخاص
--	--	---

هل يقلل ذلك الضرر ويحد من المخاطرة بوفاتي؟ بناءً على بحث تتبع النتائج الواقعية

يخفض ذلك خطر الوفاة بنسبة تقارب 50%	يخفض ذلك خطر الوفاة بنسبة تقارب 50%	ولم يتضح أن ذلك يحد من مخاطرة الوفاة
-------------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------------

حتى متى يدوم ذلك وكيف يكون الاستخدام؟

يستمر ذلك لمدة 24 ساعة، ويجري الاستخدام بالغم (يمكن أن تتوفر غرسات أو حقن)	يستمر ذلك لمدة 24 ساعة، ويجري التناول عبر الفم	يستمر الحقن لمدة 28 يومًا. لا يمكنك تعاطي أي عقاقير أفيونية لمدة 7-10 أيام قبل البدء
--	--	--

أين يمكنني الحصول على ذلك، وما هي الإجراءات؟

الرعاية الأولية، ومكتب الطبيب، والبرامج المجتمعية، وبعض برامج علاج تعاطي العقاقير الأفيونية (OTPs) تتوفر خيارات محدودة العوائق وخيارات للبدء في نفس اليوم. تتباين الزيارات ما بين مرة كل يوم ومرة في الشهر، وقد تتطلب مواعيد مجدولة حسب المكان الذي تذهب إليه.	لا يُعرف ذلك إلى في برامج علاج تعاطي العقاقير الأفيونية (OTPs) برنامج عالي التنظيم، وقد تحتاج إلى بدء الذهاب للعيادة في عدة أيام من كل أسبوع، ولكن يمكن أن يقل معدل ذهابك إليها بمرور الوقت	الأدوية موصوفة وتحصل عليها من مقدم الرعاية الطبية وفي بعض برامج علاج تعاطي العقاقير الأفيونية (OTPs) تتباين الدراسات ما بين مرة في الأسبوع إلى مرة في الشهر
--	---	---

هل سأحتاج للاستشارة أو لاختبارات للمخدرات؟

يطلب أغلب مقدمي الرعاية الصحية اختبار مخدرات في البول، ويطلب البعض استشارة.	يطلب ذلك اختبارات منتظمة للمخدرات في البول والاستشارة	يطلب بعض مقدمي الرعاية الصحية اختبار مخدرات في البول والاستشارة
---	---	---

- (مقتبس من معهد الاعتماد على الكحول والمخدرات (ADAI) بجامعة واشنطن (UW)). وللحصول على مزيد من المعلومات عن تلك الأدوية، تفضل بزيارة: [learnabouttreatment.org/](https://www.learnabouttreatment.org/)
- اعثر على الأدوية على مقربة منك عن طريق موقع الويب التالي: [warecoveryhelpline.org/moud-locator/](https://www.warecoveryhelpline.org/moud-locator/) أو اتصل على 1-866-789-1511.