



減少傷害 之策略

什麼是減少傷害？

若您服藥，有許多方法可幫助您獲得及保持健康。若您不想斷藥或不確定是否想要斷藥，則減少傷害實作可幫助您。減少傷害之重點在於「任何積極之變化」，及您決定這意味著什麼。

物質濫用疾病病友

物質濫用疾病(SUD)病友可幫助您找到治療方法，或幫助您改善健康和生活質素。他們亦患有物質濫用疾病並通常處於康復中。SUD病友支援您做出積極的改變。透過該連結於MOUD定位程式找到SUD病友：
warecoveryhelpline.org/moud-locator/

注射器服務計劃(SSPs)

該等計劃可幫助吸毒者保持健康。SSP提供清潔的注射器和注射設備、注射器處理、納洛酮和醫療服務。該等計劃通常提供免費的HIV和丙型肝炎檢測。於doh.wa.gov/SSPDirectory詳細瞭解SSP及找到當地地點。

若您注射毒品，有些注射策略可減少您的傷害風險。瞭解詳情：nextdistro.org/saferinjection

對丙型肝炎之治療

在華盛頓州，任何享有Medicaid的人皆可免費獲得丙型肝炎治療。新型治療方法通常持續兩個月，無或幾乎無副作用，並且有效 - 幾乎所有接受治療之人皆能治癒！

要獲得幫助來進行治療，請造訪網站：
hepeducation.org/what-we-do/medical-case-management

HIV檢測和預防

有關提供HIV檢測之地點，可搜尋該網址：
bit.ly/HIV_testing

有些許藥物可於潛在暴露之前或之後預防HIV。登入DOH網站瞭解詳情：暴露前預防(PrEP)
bit.ly/DOH_PrEP和PrEP藥物協助計劃(PrEPDAP)
bit.ly/DOH_PrEPDAP

是否想要斷藥、減藥或做出改變？

華盛頓州提供治療和支援服務。

Washington State
Health Care Authority

HCA 82-0376 CH (12/21) Chinese

改編內容及連結來自於美國國家減少傷害聯盟、UW ADAI、stopoverdose.org及華盛頓州衛生部

透過攜帶納洛酮來降低因服藥過量造成死亡之風險

- 告訴人們您將納洛酮放在哪裡
- 瞭解如何應對阿片類藥物服用過量，並與朋友分享應對服藥過量之訓練
- **使用納洛酮的說明**（書面）或 bit.ly/Naloxone_Instructions
- **使用納洛酮的說明**（視訊） vimeo.com/357020563
- **找到您附近的納洛酮**或bit.ly/Find_Naloxone

透過測試您的劑量及不獨立服用來降低服藥過量之風險

若您於街上、網上或朋友那裡服用藥片或其他藥物，應假設其中含芬太尼。芬太尼較之海洛因強50-100倍。過量服用芬太尼或會很快。您應盡可能於更安全的環境下服用任何藥物。

慢慢開始，慢慢使用：

- 使用少量或測試劑量。若您使用多種藥物，一次使用一種藥物或每種藥物使用少一點。

利用好友：

- 若可以，避免獨自用藥，並確保您身邊的人有納洛酮。
- 讓朋友或您信任的人檢查您（測試、打電話或來看您）
- 在您需要幫助時，某人更可能找到您的地方使用
- 設定一個鬧鐘或時間，讓其他人可以聽到並在您服藥過量時做出應對
- 使用私密服務，譬如neverusealone.com，透過撥打(800) 484-3732或使用Brave應用程式

阿片類藥物使用障礙治療藥物(MOUD)

阿片類藥物使用障礙(OD)係一種可治療的長期疾病。阿片類藥物使用障礙治療藥物十分有效，可促進許多人的康復。有三種獲准治療OD之藥物。參見下方。

獲准之阿片類藥物使用障礙治療藥物		
丁丙諾啡	美沙酮	納曲酮
如何起效？		
透過與阿片受體結合來控制慾望和戒斷症狀	透過與阿片受體結合來控制慾望和戒斷症狀	阿片類藥物阻滯劑，您不會感覺到阿片類藥物的作用。控制某些人的慾望
這能否減少傷害及降低死亡風險？ 依據對追蹤實際結果之研究		
降低死亡風險約50%	降低死亡風險約50%	尚未表明可降低死亡風險
藥效持續多久，如何服用？		
持續約24小時，通常口服（可植入或注射）	持續約24小時，口服	注射時藥效可持續約28天。開始服用前7-10天內，不得服用任何阿片類藥物
從哪裡得到，有哪些程序？		
主要醫療保健、醫療辦公室、社區計劃和些許OTP 低門檻，可當天開始。每天及每月的造訪規定皆不同，視乎您的目的地，或需預約。	僅於阿片類藥物使用障礙治療計劃(OTP)中分發 高度系統化的計劃，您開始或需每週多天去診所，但頻率會隨時間推移而降低	由醫療服務提供者和些許OTP開具及提供處方 每週及每月的造訪規定皆不同
是否需諮詢或藥檢？		
大多數服務提供者皆要求尿液藥檢，些許要求諮詢。	要求定期尿液藥檢和諮詢	些許服務提供者要求尿液藥檢和諮詢

(改編自UW ADAI) 如需詳細瞭解該等藥物，請流覽：learnabouttreatment.org/

於該網站找到您附近的藥物：warecoveryhelpline.org/moud-locator/，或撥打1-866-789-1511。