

راهبردهای کاهش آسیب



وب درمان هیپاتیت سی

در ایالت واشنگتن، تمام افراد برخوردار از Medicaid به درمان رایگان هیپاتیت سی دسترسی دارند. درمان‌های جدید معمولاً دو ماه طول می‌کشد و عوارض جانبی کمی دارند یا عوارض جانبی ندارند و اثرگذار هستند، تقریباً درمان تمام افرادی که تحت درمان قرار می‌گیرند، موفقیت‌آمیز است.

برای کمک به دسترسی به درمان، از این وبسایت بازدید کنید: hepeducation.org/what-we-do/medical-case-management

پیشگیری و آزمایش HIV

برای یافتن مکان‌هایی که آزمایش HIV انجام می‌دهند می‌توانید این نشانی اینترنتی را جست‌وجو کنید:

bit.ly/HIV_testing

داروهایی وجود دارد که می‌تواند قبل یا بعد از قرارگیری احتمالی در معرض HIV، از آن پیشگیری کند. اطلاعات بیشتر را از طریق وبسایت DOH در این نشانی پیدا کنید: برنامه پروفیلاکسی پیش از قرارگیری (PrEP) bit.ly/DOH_PrEP برنامه همیاری مواد PrEP (PrEPDAP) در نشانی bit.ly/DOH_PrEPDAP

قصد ترک، کاهش مصرف یا تغییر دارید؟

گزینه‌های درمان و پشتیبانی در ایالت واشنگتن در دسترس است.

Washington State Health Care Authority

HCA 82-0376 FA (12/21) Farsi

کاهش آسیب چیست؟

راه‌های متعددی برای سالم شدن و ماندن در صورت استفاده از مواد وجود دارد. اگر قصد ترک کردن ندارید یا مطمئن نیستید که می‌خواهید ترک کنید، رویه‌های کاهش آسیب می‌تواند مفید باشد. تمرکز کاهش آسیب روی «هر تغییر مثبت» است و تفسیر آن بر عهده شماست.

همتایان اختلال سوءمصرف مواد

رد جنوآتی مدمو فرصوعمس لایلاکایاتمه تیفکی و تلامس تیعضو دوبهر این نامرد ن‌تفای مبرجت یزد دافرا ن‌ید. اننک کمک لامش ن باتی‌گذر رد وللمعه و دنراد مدمو فرصوعمس لایلاکایاتمه ن‌یایتمد. هنتهس ی‌رواکیر SUD لامعا م‌نزمی هومراج‌اد. بننکی م‌تیام‌اماز ش‌ت‌ب‌تغییرات م‌ ن‌یایتمن هلاکاز م‌کننلی ن‌یا ه‌SUD تیعمووف ردیاب Moud دیشو علطم: warecoveryhelpline.org/moud-locator

برنامه‌های سرویس سرنگ (SSPها)

این برنامه‌ها می‌توانند به مصرف‌کنندگان مواد کمک کنند زندگی سالمی داشته باشند. SSPها خدماتی نظیر سرنگ و تجهیزات تزریق تمیز، بیرون انداختن سرنگ، نالوکسن و دسترسی به مراقبت‌های بهداشتی ارائه می‌کنند. معمولاً آزمایش‌های HIV و هیپاتیت سی رایگان در این برنامه‌ها ارائه می‌شود. از طریق doh.wa.gov/SSPDirectory می‌توانید به اطلاعات بیشتری در مورد SSPها دست یابید و محل ارائه خدمات آن‌ها را در نزدیکی خود پیدا کنید.

اگر مواد تزریق می‌کنید، چند راهکار تزریق وجود دارد که می‌تواند ریسک آسیب را کاهش دهد. این راهکارها را می‌توانید در این لینک مطالعه کنید: nextdistro.org/saferinjection

مطالب انطباقی و لینک‌شده از ائتلاف کاهش آسیب ملی، UW ADAI و stopoverdose.org و وزارت بهداشت WA

با مصرف نالوکسن، ریسک مرگ ناشی از آوردن دوز را در خود کاهش دهید

- محل نگهداری نالوکسن را به دیگران اطلاع دهید
- نحوه واکنش هنگام آوردن ناشی از مواد افیونی را بیاموزید و آموزش اقدامات ضروری هنگام آوردن را به دوستانتان به اشتراک بگذارید
- **دستورالعمل مصرف نالوکسن** (کتبی) یا bit.ly/Naloxone_Instructions
- **دستورالعمل مصرف نالوکسن** (ویدئو) vimeo.com/357020563
- **اطراف خود را بسکولوا** یا bit.ly/Find_Naloxone

یافتن کاهش ریسک آوردن دوز با تست کردن دوز خود و تنها مصرف نکردن

اگر از قرص یا مواد دیگر تهیه شده در خیابان، اینترنت یا از دوستی استفاده می‌کنید، باید در نظر بگیرید که آن‌ها حاوی فنتانیل هستند. فنتانیل 50 تا 100 برابر قوی‌تر از هروئین است. آوردن با فنتانیل می‌تواند سریع باشد. اگر از هر موادی استفاده می‌کنید، هرگاه ممکن است، شرایط ایمن‌تری ایجاد کنید.

با دوز کم و سرعت اندک شروع کنید:

- از مقدار یا تست اندک استفاده کنید. اگر از بیش از یک مواد استفاده می‌کنید، هر بار از یک نوع مواد یا مقدار اندکی از هر کدام استفاده کنید.

از سیستم رفیق استفاده کنید:

- اگر برایتان امکان‌پذیر است، از مصرف مواد در تنهایی خودداری کنید و مطمئن شوید فردی در نزدیکی‌تان نالوکسن داشته باشد.
- از دوست یا فردی مورداعتماد بخواهید حواسش به شما باشد (امتحان کند، تماس بگیرد یا به شما سر بزند)
- در مکانی مصرف کنید که اگر به کمک نیاز داشتید، احتمال اینکه فردی شما را پیدا کند زیاد باشد
- یک هشدار یا زمانی تنظیم کنید که اگر آوردن کردید، افراد دیگر بتوانند بشنوند و به آن پاسخ دهند
- از طریق تماس با شماره 3732-484 (800) یا برنامه Brave، از خدمات محرمانه نظیر neverusealone.com استفاده کنید

داروهای اختلال مصرف مواد افیونی (MOUD)

اختلال مصرف مواد افیونی (OUD) یک وضعیت پزشکی بلندمدت و قابل‌درمان است. داروهای مورد استفاده برای اختلال مصرف مواد افیونی مؤثر و بخشی از فرایند بهبود در بسیاری از افراد هستند. سه دارو برای درمان OUD تأیید شده است. قسمت زیر را مشاهده کنید.

داروهای تأییدشده درمان مواد افیونی

نالتروکسان	متادون	بوپرنورفین
چگونه عمل می‌کند؟		
مسدودکننده مواد افیونی، اثرات مواد افیونی را حس نخواهید کرد. میل به مواد را در بعضی افراد مدیریت می‌کند	میل به مواد و علائم ترک را با چسبیدن به گیرنده‌های مواد افیونی مدیریت می‌کند	میل به مواد و علائم ترک را با چسبیدن به گیرنده‌های مواد افیونی مدیریت می‌کند

آیا آسیب و ریسک مرگ را کاهش می‌دهد؟ بر اساس پژوهشی که نتایج را در دنیای واقعی رهگیری کرد

ریسک مرگ را تا حدود 50 درصد کاهش می‌دهد	ریسک مرگ را تا حدود 50 درصد کاهش می‌دهد	کاهش یافتن ریسک مرگ را نشان نداده است
---	---	---------------------------------------

اثر آن چقدر است و چگونه مصرف کنم؟

حدود 24 ساعت اثر دارد، معمولاً به صورت خوراکی مصرف می‌شود (قرار دادن در بدن و تزریق امکان‌پذیر است)	حدود 24 ساعت اثر دارد و به صورت خوراکی مصرف می‌شود	تزریق حدود 28 روز اثر دارد. در 7 تا 10 روز بیش از شروع نباید هیچ ماده شبه افیونی مصرف کنید
---	--	--

کجا می‌توانم دریافت کنم و فرایند آن چگونه است؟

مراقبت‌های اولیه، مطب‌های پزشک، برنامه جامعه و بعضی از OTPها	پخش فقط در برنامه‌های درمان مواد افیونی (OTPها)	تجویز و ارائه شده توسط ارائه‌دهنده خدمات پزشکی و در بعضی از OTPها
موانع اندک، گزینه‌های شروع در همان روز در دسترس است. ویزیت از روزانه تا ماهانه متفاوت است و ممکن است بسته به وضعیت شما، نیازمند نوبت‌های هماهنگ شده باشد.	برنامه ساختارمند، ممکن است لازم باشد چندین روز به کلینیک مراجعه کنید، اما این تعداد دفعات می‌تواند به تدریج کم شود	ویزیت از هفتگی تا ماهانه متفاوت است

لازم است مشاوره یا تست مواد انجام دهم؟

بعضی از ارائه‌دهندگان نیازمند آزمایش ادرار و بعضی دیگر نیازمند مشاوره هستند.	نیازمند مشاوره و آزمایش ادرار منظم است	بعضی از ارائه‌دهندگان نیازمند مشاوره و آزمایش ادرار منظم هستند
--	--	--

(از هشد سابتا ADA UW) یبند کبذبا کنبلی نیا ا باهوراد نیا درمو رد برتشت بیاعاطلا بکسی برا: learnabouttreatment.org/ داروهای اطراف خود را در این وبسایت پیدا کنید: warecoveryhelpline.org/moud-locator/ یا با شماره 1-866-789-1511 تماس بگیرید.