



피해 감소 전략

피해 감소가 무엇입니까?

약물을 사용하면서 건강을 유지할 수 있는 여러 가지 방법들이 있습니다. 약물을 중단하고 싶거나 정말 중단하고 싶은지 어떤지 확신이 서지 않는다면, 피해 감소 방법들이 도움이 될 수 있습니다. 피해 감소의 초점은 "긍정적인 변화"에 맞추어져 있으며 긍정적인 변화가 의미하는 바는 사용자 본인이 결정합니다.

물질 사용 장애 피어스

물질 사용 장애(SUD) 피어스(동류들)는 치료법을 찾을 수 있게 돕거나 건강 증진과 삶의 질 개선에 도움을 줄 수 있습니다. 그들도 물질 사용 장애의 경험을 갖고 있으며 대개는 회복하였습니다. SUD 피어스는 당신이 긍정적인 변화를 이루도록 지원합니다. 다음 링크를 따라가서 MOUD Locator에서 SUD 피어스를 찾으세요. warecoveryhelpline.org/moud-locator/

주사기 서비스 프로그램(SSP)

이 프로그램은 약물 사용자의 건강 유지를 도울 수 있습니다. SSP는 깨끗한 주사기와 주사 장비, 주사기 처분, 날록손, 의료 접근성을 제공합니다. 이 프로그램들은 종종 HIV 및 C형 간염 검사를 무료로 제공합니다. doh.wa.gov/SSPDirectory 에서 SSP에 대한 자세한 내용을 검색하시고 지역 사이트를 찾으세요.

약물 주사를 하고 있다면 피해 위험을 줄일 수 있는 주사 전략들이 있습니다. nextdistro.org/saferinjection에서 관련 내용을 읽을 수 있습니다.

C형 간염 치료

워싱턴주에서는 Medicaid 가입자라면 누구든지 C형 간염 치료를 무료로 받을 수 있습니다. 신규 치료는 대개 두 달 간격으로 받을 수 있고, 부작용이 전혀 또는 거의 없으며, 효과가 있습니다 – 치료를 받은 거의 모든 사람이 병이 나았습니다!

치료 이용에 관한 도움이 필요하시면 웹사이트(hepeducation.org/what-we-do/medical-case-management)를 방문하십시오.

HIV 검사 및 예방

bit.ly/HIV_testing에서 HIV 검사를 해주는 기관을 검색할 수 있습니다.

잠재적 노출 전 또는 후에 HIV를 예방할 수 있는 약들이 있습니다. DOH 웹사이트의 노출전 예방(PrEP) bit.ly/DOH_PrEP 및 PrEP 약물 지원 프로그램(PrEPDAP) bit.ly/DOH_PrEPDAP에서 자세히 알아보세요.

국립 피해 감소 연합(National Harm Reduction Coalition), UW ADAI, stopoverdose.org, 및 WA Department of Health의 자료를 각색하고 링크를 달아놓은 콘텐츠

중단하거나 줄이거나 변경하고 싶으세요?

워싱턴주에서 이용할 수 있는 치료 및 지원 방안들이 있습니다



HCA 82-0376 KO (12/21) Korean

날록손을 휴대함으로써 과다복용으로 인한 사망 위험 낮추기

- 날록손 보관 장소를 사람들에게 알려주십시오
- 오피오이드 과다복용에 대한 대응법을 알아두고 과다복용 교육 내용을 친구들과 공유하십시오
- **날록손 사용 설명서** (서면) 또는 bit.ly/Naloxone_Instructions
- **날록손 사용 설명서** (비디오) vimeo.com/357020563
- **가까운 곳에서** 또는 bit.ly/Find_Naloxone에서 날록손을 찾으세요

혼자 있을 때 사용하지 않고 투여 테스트를 해서 과다복용으로 인한 사망 위험 낮추기

알약이나 다른 약물을 거리에서, 인터넷에서, 또는 친구에게서 구입해 사용할 경우, 그 안에 펜타닐이 함유되어 있다고 생각하셔야 합니다. 펜타닐은 헤로인보다 50-100배 더 강한 약물입니다. 펜타닐 과다복용은 빠르게 진행될 수 있습니다. 어떤 약물이든 가능하면 더 안전한 조건을 정하고 복용하십시오.

적은 양부터 시작하고 급하게 복용하지 마십시오.

- 소량을 사용하거나 테스트를 사용하십시오. 두 개 이상의 약물을 사용 중이라면 한 번에 하나씩만 사용하거나 각 약물의 사용량을 줄이십시오.

친구 시스템을 사용하십시오.

- 되도록이면 혼자 있을 때 약물을 복용하는 것을 피하고 반드시 가까이 있는 누군가에게 날록손을 맡겨 두십시오.
- 친구나 믿을 수 있는 사람에게 내 상태를 확인해달라고 부탁하십시오(테스트, 전화, 또는 방문)
- 도움이 필요할 때 누군가 나를 발견할 가능성이 높은 장소에서 사용하십시오
- 과다복용 시 다른 사람들이 소리를 듣고 대처할 수 있도록 알람을 켜 놓거나 시간을 설정해 놓으십시오.
- neverusealone.com 와 같은 비밀 서비스를 이용하십시오((800) 484-3732 전화, 또는 Brave 앱 이용)

오피오이드 사용 장애 치료약(MOUD)

오피오이드 사용 장애(OD)는 치료 가능한 장기적 질병입니다. 오피오이드 사용 장애 치료약은 효과적이고 덕분에 많은 사람들이 회복되었습니다. OD 치료 약물로 승인받은 세 가지 약이 있습니다. 아래를 참조하십시오.

승인받은 오피오이드 치료약		
부프레노르핀(Buprenorphine)	메타돈(Methadone)	날트렉손(Naltrexone)
어떻게 작용합니까?		
오피오이드 수용체와 결합하여 갈망과 금단 증상을 관리합니다	오피오이드 수용체와 결합하여 갈망과 금단 증상을 관리합니다	오피오이드 영향을 못 느끼게 하는 오피오이드 차단제입니다. 일부 사람들의 갈망을 관리합니다
피해를 줄이고 사망 위험을 낮춥니까? 실제 결과 추적 조사한 연구 결과를 토대로 함		
사망 위험을 약 50% 낮춥니다	사망 위험을 약 50% 낮춥니다	사망 위험을 낮춘다는 것이 증명되지 못했습니다
효과가 얼마나 오래 지속되고 어떻게 복용해야 합니까?		
약 24시간 지속되고 대개 경구 복용합니다(임플란트 또는 주사 가능)	약 24시간 지속되고 경구 복용합니다	주사는 효과가 약 28일 지속됩니다 시작하기 전에 7-10일 동안 오피오이드를 복용할 수 없습니다
어디에서 구매할 수 있고, 구매 절차가 어떻게 됩니까?		
일차 의료, 진료소, 지역사회 프로그램, 일부 OTP 낮은 장벽, 사용 가능한 옵션들 같은 날 시작 방문 횟수는 매일부터 매월까지 다양하며 방문 장소에 따라서 예약을 해야 할 수 있습니다.	오피오이드 치료 프로그램 (OTP)에서만 조제해줍니다 촘촘하게 짜여진 프로그램, 처음에는 매주 며칠씩 클리닉을 방문해야 할 수도 있지만 시간이 지날수록 방문 횟수가 줄어들 수 있습니다.	의료 제공자와 일부 OTP가 처방해서 제공합니다 방문 횟수는 매주부터 매월까지 다양합니다
상담 또는 약물 검사를 받아야 합니까?		
대부분의 제공자들은 소변 약물 검사를 요구하고, 일부는 상담을 요구합니다	정기적인 소변 약물 검사와 상담을 요구합니다	일부 제공자들은 소변 약물 검사와 상담을 요구합니다

(UW ADAI의 자료를 각색) 이 약들에 대해서 자세히 알아보려면 learnabouttreatment.org를 방문하십시오

웹사이트(warecoveryhelpline.org/moud-locator/) 또는 1-866-789-1511번 전화로 가까운 곳에 있는 약을 찾으십시오.