



Mga Istratehiya sa Pagbawas ng Kapinsalaan

Ano ang Pagbawas sa Kapinsalaan?

Maraming mga paraan upang makakuha at manatiling malusog kung gumagamit ka ng mga droga. Kung ayaw mong huminto, o hindi sigurado kung gusto mong huminto, makakatulong ang mga kasanayan sa pagbawas ng kapinsalaan. Sa pagbawas ng kapinsalaan ang pokus ay sa "anumang positibong pagbabago" at ikaw ang magpapasya kung ano ang ibig sabihin nito.

Substance Use Disorder Peers

Matutulungan ka ng mga kasamahan sa Substance Use Disorder (SUD) na makahanap ng paggamot, o tulungan kang mapabuti ang iyong kalusugan at kalidad ng buhay. Mayroon din silang karanasan sa substance use disorder at kadalasan ay nasa paggaling. Sinusuportahan ka ng SUD Peers sa paggawa ng mga positibong pagbabago. Hanapin ang SUD Peers sa MOUD Locator sa pamamagitan ng pagsunod sa link na ito: warecoveryhelpline.org/moud-locator/

Mga Programa sa Serbisyo ng Hiringgilya (Syringe Service Programs o SSPs)

Makakatulong ang mga programa sa mga taong gumagamit ng droga na manatiling malusog. Nagbibigay ang mga SSP ng malinis na mga hiringgilya at kagamitan sa pag-iiniksyon, pagtatapon ng hiringgilya, naloxone, at access sa pangangalagang pangkalusugan. Ang mga programang ito ay kadalasang may libreng pagsusuri sa HIV at hepatitis C. Alamin ang higit pa tungkol sa mga SSP at maghanap ng lokal na site sa doh.wa.gov/SSPDirectory.

Kung nag-iniksyon ka ng mga gamot mayroong mga diskarte sa pag-iniksyon na maaaring mabawasan ang iyong panganib na mapinsala. Maaari mong basahin ang tungkol sa mga ito dit: nextdistro.org/saferinjection

Paggamot para sa Hepatitis C

Sa Estado ng Washington, sinumang may Medicaid ay maaaring makakuha ng libreng paggamot para sa hepatitis C. Ang mga mas bagong paggamot ay karaniwang dalawang buwan ang tagal, wala o kakaunting side effect, at gumagana — halos lahat ng ginagamot ay gumaling!

Upang makakuha ng tulong sa pag-access sa paggamot bisitahin ang website na ito: hepeducation.org/what-we-do/medical-case-management

Pagsusuri at Pag-iwas sa HIV

Para sa mga lokasyong nag-aalok ng HIV testing maaari kang maghanap sa web address na ito : bit.ly/HIV_testing

May mga gamot na maaaring mapigilan ang HIV bago o pagkatapos ng isang potensyal na pagkakatapat. Matuto nang higit pa sa website ng DOH sa: Pre-Exposure Prophylaxis (PrEP) bit.ly/DOH_PrEP at PrEP Drug Assistance Program (PrEPDAP) bit.ly/DOH_PrEPDAP

Nilalaman na inangkop at na-link mula sa National Harm Reduction Coalition, UW ADAI, stopoverdose.org, at Kagawaran ng Kalusugan ng WA

Gusto mo bang huminto, magbawas, o gumawa ng pagbabago?

May mga opsyon sa paggamot at suporta na available sa Estado ng Washington.

Washington State Health Care Authority

HCA 13-0377 TA (12/21) Tagalog

Bawasan ang iyong panganib na mamatay mula sa labis na dosis sa pamamagitan ng pagdadala ng naloxone

- Sabihin sa mga tao kung saan mo itinatago ang naloxone
- Alamin kung paano tumugon sa isang labis na dosis ng opioid at magbahagi ng pagsasanay sa labis na dosis sa mga kaibigan
- **Mga tagubilin para sa paggamit ng naloxone** (nakasulat) o bit.ly/Naloxone_Instructions
- **Mga tagubilin para sa paggamit ng naloxone** (video) vimeo.com/357020563
- **Maghanap ng naloxone na malapit sa iyo** o bit.ly/Find_Naloxone

Bawasan ang iyong panganib na magkaroon ng labis na dosis sa pamamagitan ng pagsubok sa iyong dosis at hindi paggamit nang nag-iisa

Kung gumagamit ka ng mga tabletas o iba pang gamot mula sa kalye, internet, o isang kaibigan, dapat mong ipagpalagay na naglalaman ang mga ito ng fentanyl. Ang Fentanyl ay 50-100x na mas malakas kaysa heroin. Ang labis na dosis sa fentanyl ay maaaring maging mabilis. Kung gumagamit ka ng anumang gamot, magtakda ng mas ligtas na mga kondisyon kung posible.

Magsimula sa mababa at magppatuloy ng mabagal:

- Gumamit ng maliit na halaga o tester. Kung gumagamit ka ng higit sa isang gamot, gumamit ng isang gamot sa isang pagkakataon o gumamit ng mas kaunti sa bawat gamot.

Gamitin ang buddy system:

- Kung magagawa mo, iwasan ang paggamit ng mga gamot nang nag-iisa at siguraduhin na ang isang malapit sa iyo ay may naloxone.
- Magpasuri sa iyong isang kaibigan o isang taong pinagkakatiwalaan mo (magsubok, tumawag, o dumaan)
- Gamitin sa isang lugar kung saan mas malamang na mahanap ka ng isang tao kung kailangan mo ng tulong
- Magtakda ng alarma o oras na maririnig ng ibang tao at tutugon kung nasobrahan ka
- Gumamit ng kumpidensyal na serbisyo tulad ng neverusealone.com, sa pamamagitan ng pagtawag sa (800) 484-3732, o sa Brave app

Mga Gamot para sa Opioid Use Disorder (MOUD)

Ang Opioid Use Disorder (OUD) ay isang magagamot, pangmatagalang kondisyong medikal. Ang mga gamot para sa opioid use disorder ay epektibo at bahagi ng paggaling para sa maraming tao. May tatlong gamot na inaprubahan para gamutin ang OUD. Tingnan sa ibaba.

Mga inaprubahang gamot sa paggamot sa opioid		
Buprenorphine	Methadone	Naltrexone
Paano ito ginagawa?		
Pinangangasiwaan ang pagnanasa at mga sintomas ng withdrawal sa pamamagitan ng pagbubuklod sa mga opioid receptor	Pinangangasiwaan ang pagnanasa at mga sintomas ng withdrawal sa pamamagitan ng pagbubuklod sa mga opioid receptor	Isang opioid blocker, hindi mo mararamdaman ang mga epekto ng opioid. Pinangangasiwaan ang pagnanasa para sa ilang mga tao
Pinapababa ba nito ang pinsala at binabawasan ang aking panganib na mamatay? Batay sa pananaliksik na sumubaybay sa mga kinalabasan sa totoong mundo		
Pinabababa ang panganib ng kamatayan ng humigit-kumulang 50%	Pinabababa ang panganib ng kamatayan ng humigit-kumulang 50%	Hindi ipinakita na nagpapababa ng panganib ng kamatayan
Gaano katagal ito tumatagal at paano ko ito dadalhin?		
Tumatagal ng humigit-kumulang 24 na oras, kadalasang iniinom ng bibig (posible ang implant o iniksyon)	Tumatagal ng humigit-kumulang 24 na oras, iniinom ng bibig	Ang pag-iniksyon ay tumatagal ng mga 28 araw. Hindi ka maaaring uminom ng anumang opioid sa loob ng 7-10 araw bago magsimula
Saan ko ito makukuha, at ano ang proseso?		
Pangunahing pangangalaga, opisang medikal, programa ng komunidad, at ilang mga OTP Mababang hadlang, magagamit ang mga opsyon sa pagsisimula sa parehong araw. Ang mga pagbisita ay nag-iiba mula araw-araw hanggang buwanan at maaaring mangailangan ng mga naka-iskedyul na appointment depende sa kung saan ka pupunta.	Ibinibigay lamang sa mga opioid treatment program (OTPs) Highly structured na programa, maaaring kailanganin mong simulan ang pagpunta sa klinika ng maraming araw bawat linggo, ngunit maaaring bumaba ang dalas sa paglipas ng panahon	Inireseta at ibinigay ng isang medikal na tagapagkaloob at sa ilang mga OTP Ang mga pagbisita ay nag-iiba mula lingguhan hanggang buwanan
Kailangan ko ba ng pagpapayo o pagsusuri sa droga?		
Karamihan sa mga provider ay nangangailangan ng pagsusuri sa droga sa ihi, ang ilan ay nangangailangan ng pagpapayo.	Nangangailangan ng regular na pagsusuri sa droga sa ihi at pagpapayo	Ang ilang mga provider ay nangangailangan ng pagsusuri sa droga sa ihi at pagpapayo

(Hango mula sa UW ADAI) Upang matuto nang higit pa tungkol sa mga gamot na ito, bisitahin ang: learnabouttreatment.org/

Maghanap ng mga gamot na malapit sa iyo sa website na ito: warecoveryhelpline.org/moud-locator/ o tumawag sa

1-866-789-1511.