



Các Chiến Lược Giảm Thiểu Tác Hại

Giảm Thiểu Tác Hại là gì?

Có rất nhiều cách để được khỏe mạnh và giữ cho khỏe mạnh nếu quý vị sử dụng ma túy. Nếu quý vị không muốn cai nghiện hoặc không chắc rằng quý vị có muốn cai nghiện hay không, các biện pháp thực hành giảm thiểu tác hại có thể giúp ích. Trong việc giảm thiểu tác hại, trọng tâm là “bất kỳ thay đổi tích cực nào” và quý vị quyết định những gì điều đó có ý nghĩa.



Các Bạn Đồng Đăng Bị Rối Loạn Do Lạm Dụng Chất Gây Nghiện

Các bạn đồng đăng bị Rối Loạn Do Lạm Dụng Chất Gây Nghiện (SUD) có thể giúp quý vị tìm phương pháp điều trị hoặc giúp quý vị cải thiện sức khỏe và chất lượng cuộc sống của quý vị. Họ cũng trải qua chứng rối loạn do lạm dụng chất gây nghiện và thường đang trong thời gian phục hồi. Các bạn đồng đăng SUD hỗ trợ quý vị thay đổi tích cực. Tìm Các Bạn Đồng Đăng SUD trên MOUD Locator bằng cách thực hiện theo đường dẫn này: warecoveryhelpline.org/moud-locator/



Các Chương Trình Dịch Vụ Ống Tiêm (SSPs)

Các chương trình có thể giúp những người sử dụng ma túy giữ cho khỏe mạnh. Các chương trình SSP cung cấp ống tiêm và thiết bị tiêm sạch, ống tiêm dùng một lần, naloxone và tiếp cận dịch vụ chăm sóc sức khỏe. Các chương trình này thường xét nghiệm miễn phí HIV và viêm gan siêu vi C. Tìm kiếm thêm về các chương trình SSP và một địa điểm để địa phương tại doh.wa.gov/SSPDirectory.

Nếu quý vị tiêm chích ma túy, có các chiến lược tiêm chích có thể giảm thiểu nguy cơ tác hại của quý vị. Quý vị có thể đọc các chương trình này ở đây: nextdistro.org/saferinjection



Điều Trị Viêm Gan Siêu Vi C

Trong Tiểu Bang Washington, bất kỳ người nào có Medicaid có thể được điều trị miễn phí bệnh viêm gan siêu vi C. Các phương pháp điều trị mới hơn thường kéo dài hai tháng, không có hoặc ít tác dụng phụ và hiệu quả — hầu như tất cả những người được điều trị, họ đều được chữa khỏi bệnh!

Để được trợ giúp tiếp cận dịch vụ điều trị, hãy truy cập vào trang web này: hepeducation.org/what-we-do/medical-case-management



Phòng Ngừa và Xét Nghiệm HIV

Để biết các địa điểm cung cấp dịch vụ xét nghiệm HIV, quý vị có thể tìm kiếm địa chỉ trên trang web này: bit.ly/HIV_testing

Có các loại thuốc điều trị có thể phòng ngừa HIV trước hoặc sau khi có khả năng bị phơi nhiễm. Tìm hiểu thêm trên trang web DOH tại: Dự Phòng Trước Phơi Nhiễm (PrEP) bit.ly/DOH_PrEP và Chương Trình Hỗ Trợ Thuốc Để Dự Phòng Trước Phơi Nhiễm (PrEPDAP) bit.ly/DOH_PrEPDAP

Muốn cai nghiện, cắt cơn hoặc thay đổi?

Có các tùy chọn điều trị và hỗ trợ hiện có ở Tiểu Bang Washington.

Washington State
Health Care Authority

HCA 82-0376 VI (12/21) Vietnamese

Nội dung được điều chỉnh và liên kết từ Liên Minh Giảm Thiểu Tác Hại Quốc Gia, UW ADAl, stopoverdose.org và Sở Y Tế WA

Giảm bớt nguy cơ tử vong của quý vị do dùng quá liều bằng cách mang theo naloxone

- Nói cho mọi người biết nơi quý vị cất giữ naloxone
- Tìm hiểu cách thức phản ứng khi dùng quá liều opioid và chia sẻ việc huấn luyện dùng quá liều với bạn bè
- Hướng dẫn sử dụng naloxone** (tài liệu giấy) hoặc bit.ly/Naloxone_Instructions
- Hướng dẫn sử dụng naloxone** (video) vimeo.com/357020563
- Tìm naloxone gần nơi quý vị** hoặc bit.ly/Find_Naloxone

Giảm bớt nguy cơ dùng quá liều bằng cách kiểm tra liều lượng của quý vị và không sử dụng một mình

Nếu quý vị dùng thuốc viên hoặc các loại thuốc khác bán trên đường phố, internet hoặc bạn bè, quý vị nên giả định chúng có chứa fentanyl. Fentanyl mạnh hơn heroin từ 50-100 lần. Quá liều fentanyl có thể xảy ra nhanh chóng. Nếu quý vị dùng bất kỳ loại thuốc nào, hãy đặt ra các điều kiện an toàn khi có thể.

Bắt đầu với liều lượng thấp nhất và tăng liều lượng dần dần khi cần.

- Dùng một lượng nhỏ hoặc thử. Nếu quý vị đang dùng từ hai loại thuốc trở lên, hãy dùng một loại thuốc vào một thời điểm hoặc sử dụng ít hơn mỗi loại thuốc.

Sử dụng hệ thống bạn thân:

- Nếu quý vị có thể, hãy tránh việc dùng thuốc một mình và bảo đảm có người nào đó ở gần quý vị dùng naloxone.
- Nhờ một người bạn hoặc người nào đó mà quý vị tin tưởng để kiểm tra quý vị (kiểm tra, gọi điện hoặc ghé qua)
- Dùng thuốc ở một nơi mà người nào đó có nhiều khả năng tìm thấy quý vị hơn nếu quý vị cần trợ giúp
- Đặt báo động hoặc thời gian mà người khác có thể nghe thấy và sẽ trả lời nếu quý vị dùng thuốc quá liều
- Sử dụng một dịch vụ bảo mật như **neverusealone.com**, bằng cách gọi (800) 484-3732, hoặc dùng ứng dụng Brave

Các Loại Thuốc Điều Trị Chứng Rối Loạn Do Lạm Dụng Opioid (MOUD)

Chứng rối loạn do lạm dụng opioid (OUD) là một tình trạng bệnh tật dài hạn, có thể điều trị được. Các loại thuốc điều trị chứng rối loạn do lạm dụng opioid có hiệu quả và là một phần của quá trình hồi phục cho nhiều người. Có ba loại thuốc điều trị được chấp thuận để điều trị chứng OUD. Xem dưới đây.

Các loại thuốc điều trị opioid được chấp thuận			
Buprenorphine		Methadone	Naltrexone
Thuốc có tác dụng như thế nào?			
Kiểm soát các cơn thèm ăn và các triệu chứng cai thuốc bằng cách kết hợp với các thụ thể opioid		Kiểm soát các cơn thèm ăn và các triệu chứng cai thuốc bằng cách kết hợp với các thụ thể opioid	Một loại thuốc ức chế opioid, quý vị sẽ không cảm thấy các tác dụng của opioid. Kiểm soát các cơn thèm ăn cho một số người
Thuốc có giảm thiểu tác hại và làm bớt nguy cơ tử vong của quý vị không? Dựa trên nghiên cứu theo dõi các kết quả trong thế giới thực			
Giảm bớt nguy cơ tử vong khoảng 50%		Giảm bớt nguy cơ tử vong khoảng 50%	Chưa chứng minh được trường hợp giảm bớt nguy cơ tử vong
Thuốc kéo dài bao lâu và tôi dùng thuốc này như thế nào?			
Kéo dài khoảng 24 giờ, thường được dùng qua đường uống (có khả năng cấy hoặc tiêm)		Kéo dài khoảng 24 giờ, được dùng qua đường uống	Dạng tiêm kéo dài khoảng 28 ngày. Quý vị không thể dùng bất kỳ opioid nào từ 7-10 ngày trước khi bắt đầu
Tôi có thể nhận được thuốc ở đâu và quy trình này là gì?			
Chăm sóc chính, văn phòng y tế, chương trình cộng đồng và một số OTP Giảm bớt rào cản, các tùy chọn bắt đầu cùng ngày hiện có. Các cuộc thăm khám thay đổi từ hàng ngày đến hàng tháng và có thể yêu cầu các cuộc hẹn khám đã được sắp xếp tùy thuộc vào nơi quý vị đến.		Chỉ có các chương trình điều trị opioid (OTPs) được cung cấp Chương trình có cấu trúc cao, quý vị có thể phải bắt đầu đến phòng khám chữa bệnh nhiều ngày mỗi tuần, nhưng tần suất có thể giảm theo thời gian	Được kê toa và cung cấp bởi một nhà cung cấp dịch vụ y tế và tại một số chương trình OTP Các cuộc thăm khám thay đổi từ hàng tuần đến hàng tháng
Tôi sẽ cần tư vấn hoặc xét nghiệm ma túy không?			
Hầu hết các nhà cung cấp đều yêu cầu xét nghiệm ma túy trong nước tiểu, một số nhà cung cấp yêu cầu tư vấn.		Yêu cầu tư vấn và xét nghiệm ma túy trong nước tiểu thường xuyên	Một số nhà cung cấp yêu cầu tư vấn và xét nghiệm ma túy trong nước tiểu

(Được điều chỉnh từ UW ADAI) Để tìm hiểu thêm về các loại thuốc điều trị này, hãy truy cập: learnabouttreatment.org/

Tìm các loại thuốc điều trị gần nơi quý vị tại trang web này: warecoveryhelpline.org/moud-locator/ hoặc gọi 1-866-789-1511.