

### 3. Nie zostawiaj ofiary.

Nie zostawiaj ofiary dopóki nie przyjedzie pomoc medyczna. Jeżeli ofiara jest ciągle nieprzytomna, a znasz metody sztucznego oddychania lub resuscytacji krążeniowo-oddechowej, zastosuj te techniki. Jeżeli nie wykonujesz sztucznego oddychania lub resuscytacji krążeniowo-oddechowej, przewróć ofiarę na bok, aby się nie udusiła. Jeżeli oddychanie wróci do normy, zachęć osobę, która przedawkowała, aby wsiadła do karetki, nawet jeżeli czuje się lepiej.

### Nalokson jest dostępny w:

**Najbliższej aptece.** Są tysiące aptek, w których można otrzymać nalokson bez recepty. W zależności od tego, jakie masz ubezpieczenie, może być konieczny udział własny lub dopłata do tego leku. Jednak nowojorski program dopłat do naloksonu (Naloxone Copayment Program, N-CAP) pokrywa współpłatność do 40 dolarów. Aptekę N-CAP można znaleźć tutaj:



[www.health.ny.gov/diseases/aids/general/opioid\\_overdose\\_prevention/directories.htm](http://www.health.ny.gov/diseases/aids/general/opioid_overdose_prevention/directories.htm)



**Programy zapobiegania przedawkowaniu opiatów (Opioid Overdose Prevention Programs)** ze szkoleniami w zakresie przedawkowania i bezpłatnym naloksonem można znaleźć tutaj:



[providerdirectory.aidsinstituteny.org](http://providerdirectory.aidsinstituteny.org)

**Wśród programów zapobiegania przedawkowaniu opiatów** można znaleźć programy wymiany strzykawek stanu Nowy Jork ze szkoleniami w zakresie przedawkowania i bezpłatnym naloksonem, które są dostępne tutaj:



[www.health.ny.gov/diseases/aids/consumers/prevention/needles\\_syringes/docs/sep\\_hours\\_sites.pdf](http://www.health.ny.gov/diseases/aids/consumers/prevention/needles_syringes/docs/sep_hours_sites.pdf)

**Krajowy program wysyłkowy** dla osób nieubezpieczonych:



[www.naloxoneforall.org](http://www.naloxoneforall.org)



Department of Health

New York State  
**nyspQc**  
Perinatal Quality Collaborative



**Czy bierzesz lub znasz kogoś, kto bierze opiaty?**

**Uważaj na siebie.  
Zapobiegaj śmiertelnemu przedawkowaniu.  
Zadbaj o dostęp do naloksonu.**

Jeżeli bierzesz opiaty i jesteś w ciąży, karmisz piersią lub niedawno urodziłaś, zaopatr się w nalokson! Jeżeli ktoś, z kim mieszkasz, bierze opiaty, też musisz mieć nalokson.

Nalokson to lek, który można łatwo podać — zazwyczaj wystarczy go psiknąć do nosa — i który odwraca skutki przedawkowania opiatów, takich jak np. heroina, fentanyl, oksykodon i kodeina. Podanie na czas naloksonu odwraca skutki przedawkowania, przywracając oddychanie. Aby podać nalokson, nie musisz być lekarzem. Rodzina, znajomi i całkiem obcy ludzie bez wykształcenia medycznego mogą bezpiecznie podawać ten lek.

## Uważaj na siebie.

Uważaj na siebie. Przygotuj się. Miej plan zapobiegania przedawkowaniu opiatów. Wykonaj te proste kroki:

### 1. Noś przy sobie nalokson.

Według Centrów Zwalczenia i Profilaktyki Chorób (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) 80% zgonów z powodu przedawkowania miało miejsce w domu! Jeżeli znasz kogoś z grupy ryzyka przedawkowania opiatów lub kogoś, kto używa kokainy i/lub metamfetaminy, pamiętaj, aby mieć w gotowości kilka dawek naloksonu. Każdy, kto używa narkotyków, może być zagrożony. Powiedz rodzinie i znajomym, do których masz zaufanie, jak używać naloksonu i gdzie jest schowany.

### 2. Nie bierz narkotyków w pojedynkę.

**Dobrze jest mieć przy sobie inną osobę.**

Miej podczas zażywania narkotyków kogoś obok, aby mógł zareagować, jeżeli dojdzie do przedawkowania. Jeżeli nie ma takiej możliwości, powiedz komuś, do kogo masz zaufanie, aby się z tobą skontaktował przez telefon, czat wideo lub SMS-em 3-5 minut po użyciu. Możesz

podczas przyjmowania narkotyków rozmawiać z konsultantem na tej linii: <https://neverusealone.com/> lub numer (800) 484-3731. Jeżeli przestaniesz reagować, może poinformować pogotowie (Emergency Medical Service, EMS), że być może masz kłopoty.

### 3. Test na obecność fentanylu.

Fentanyl jest bardzo powszechny w narkotykach sprzedawanych na ulicy. Ludzie biorący narkotyki często nie wiedzą, czy nie trafił im się fentanyl. Ponieważ jest mocny, każdy, kto go używa, jest narażony na zwiększone ryzyko przedawkowania. Obecność fentanylu w narkotykach można sprawdzać za pomocą pasków testowych na fentanyl.

### 4. Spokojnie.

Twoja tolerancja na narkotyki spada, a ryzyko przedawkowania rośnie, jeżeli nie bierzesz narkotyków nawet przez kilka dni. Jeżeli zaczynasz znowu brać narkotyki po przerwie, rób to ostrożnie i spokojnie. Coś, co kilka dni temu nie stanowiło problemu, teraz może Cię zabić.

## Reaguj na przedawkowanie.

Zacznij działać! Jeżeli uważasz, że ktoś przedawkował, wykonaj następujące kroki:

### 1. Zadzwoń pod numer 911.

Zadzwoń pod numer 911 i postępuj zgodnie z instrukcjami dyspozytora. Nie pozwól, aby strach przed aresztowaniem powstrzymał Cię przed wykonaniem tego telefonu. **Nowojorskie prawo dobrego Samarytanina (New York's Good Samaritan Law) chroni osoby, które przedawkowały i każdą osobę, która im pomaga w nagłym wypadku, przed oskarżeniem i ściganiem za posiadanie narkotyków.**

### 2. Podaj nalokson.

Potrząśnij ofiarą i wykrzykuj jej imię, aby ją obudzić. Jeżeli nie reaguje, podaj jej do nosa jedną dawkę naloksonu. Włóż końcówkę dyszy do nosa ofiary, a następnie wciśnij tłoczek w dół. Informacje o tym, jak używać naloksonu, można znaleźć tutaj: <https://www.nyoverdose.org/Docs/12028.pdf>. Jeżeli pierwsza dawka naloksonu nie przywróci oddychania w ciągu dwóch do trzech minut, podaj drugą dawkę.

## Rozpoznawanie przedawkowania.

Oto oznaki przedawkowania opiatów:



Powolny oddech lub zanik oddychania



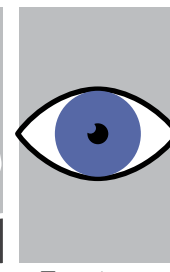
Ofiara się nie rusza



Ofiary nie da się obudzić



Słychać bulgotanie lub chrapanie



Zwężone źrenice



Skóra jest zimna i wilgotna



Sine usta i paznokcie