Thông tin giảm thiểu tác hại dành cho bệnh nhân dùng thuốc

Khi bạn ở đây hôm nay, chúng tôi đã nói về việc dùng các thuốc chích gây nghiện.

Có nhiều nguy cơ sức khỏe từ thuốc chích gây nghiện, và các phương thức sử dụng thuốc khác. Nếu bạn đang sử dụng thuốc chích gây nghiện, chúng tôi muốn bảo đảm rằng bạn biết các cách thức để giảm thiểu tác hại liên quan tới việc sử dụng thuốc, và tránh việc dẫn đến nhiễm trùng da hoặc mô mềm, lây nhiễm bệnh hoặc dùng quá liều.

Phương án an toàn nhất cho sức khỏe thể chất của bạn là dừng dùng thuốc gây nghiện. Nếu bạn muốn biết cách điều trị, chúng tôi đã liệt kê các phòng khám ở cuối danh sách này. Vui lòng gọi cho bất kỳ phòng khám nào nếu bạn có câu hỏi về điều trị hoặc cách bắt đầu.

1. Dùng chung kim và ống tiêm

Sử dụng chung kim tiêm tăng nguy cơ nhiễm các bệnh như HIV và Viêm gan. Việc *rất* quan trọng là bạn phải luôn dùng kim và ống tiêm vô trùng mới mỗi khi bạn chích thuốc. Việc sử dụng lại kim tiêm của chính bạn vẫn có thể dẫn đến tổn thương tĩnh mạch và mô.

Đổi kim và ống tiêm đã sử dụng để lấy tiêm vô trùng mới tại:

Tên Địa điểm (Location Name)	
Địa chỉ (Location Address)	
Thời gian (Ngày/Giờ) (Hours (Days/Times))	
Số điện thoại (Phone number)	
Trang chủ (Website)	

2. Hãy đảm bảo vệ sinh và cẩn thận khi tiêm!

Luôn luôn sát trùng vị trí tiêm bằng gạc tẩm cồn hoặc xà phòng và nước để tránh vi khuẩn đi vào trong máu. Bạn cũng cần phải chú ý để tránh tiêm hụt tĩnh mạch vì điều này có thể dẫn đến áp xe hoặc nhiễm trùng và các biến chứng khác.

Chi tiết để chích thuốc an toàn có thể tìm trên youtube bằng cách đánh "how to inject heroin" (cách tiêm bạch phiến). Harm Reduction Coalition còn có sách hướng dẫn "Getting Off Right" (Đi Đúng Hướng) có thể được tải miễn phí qua trang web của họ. Sách có đầy đủ chi tiết về phương pháp giảm thiểu tác hại để tránh nhiễm trùng, chăm sóc tĩnh mạch và nhận được nguồn cung cấp an toàn nhất có thể.

3. Nếu bạn đang sử dụng bất kì loại chất gây nghiện nào, đặc biệt là thuốc phiện (opioid) như bạch phiến (heroin) hay fentanyl, luôn mang theo Naloxone ("Narcan") bên mình trong trường hợp ai đó dùng quá liều.

Naloxone có thể kiếm được ở các chương trình hỗ trợ ống tiêm, và có sẵn trên quầy thuốc trong một số tiểu bang hoặc theo toa bác sĩ. Bạn nên luôn mang theo Naloxone trong túi vì bạn có thể cứu mạng người dùng quá liều bằng cách xịt nó vào phía sau mũi của người đó.

Chú ý rằng có nhiều trường hợp thuốc gây nghiện như methamphetamines hoặc cocaine dẫn đến triệu chứng tương tự như dùng quá liều opioid, và người ta nghi ngờ chất gây nghiện có chứa fentanyl. Vậy nên tốt nhất là luôn mang theo Naloxone bên mình bất kể loại thuốc gây nghiện nào bạn sử dụng.

Để tìm hướng dẫn cách sử dụng Naloxone, hãy xem video từ Bộ Y Tế Cộng Đồng California qua trang https://tinyurl.com/CA-Naloxone.

4. Chúng tôi luôn ở đây khi bạn cần!
Chúng tôi biết việc dùng thuốc rất phức tạp, đáng sợ và bấp bênh. Nếu bạn bị ốm, dùng quá liều, có triệu chứng cai nghiện, hoặc bất kì các lo ngại khẩn cấp nào và cần đến một nơi an toàn, bạn *luôn luôn* có thể đến đây !!! Chúng tôi mở cửa 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần, 365 ngày một năm. Chúng tôi luôn ở đây cho bạn bất cứ lúc nào.

Nếu bạn còn câu hỏi hoặc thắc mắc nào, hãy gọi Substance Use Navigator (Nhân viên tư vấn cách dùng chất kích thích) của chúng tôi:

Tên của Nhân viên tư vấn cách dùng chất kích thích (Name of Substance Use Navigator)	
Số điện thoại (Phone)	
Giờ (Ngày/Thời gian) (Hours (Days/Times))	

Phòng khám tái khám
Hãy tái khám với bất kì phòng khám MAT mà chúng tôi làm việc cùng ở địa phương bạn.

Tên của phòng khám (Name of Clinic)	
Địa điểm (Địa chỉ) (Location (Address))	
Giờ (Ngày/Thời gian) (Hours (Days/Times))	
Số điện thoại để đặt lịch hẹn (Phone number to schedule an appointment)	

Các lựa chọn phương tiện di chuyển đến phòng khám
Nếu bạn có quan ngại về phương tiện di chuyển đến phòng khám, hãy gọi LogistiCare để được cung cấp dịch vụ hỗ trợ phương tiện do bảo hiểm của bạn trả. Thông tin có thể sẽ khác nhau giữa các bang.

Để tìm kiếm các dịch vụ được chi trả khác trong khu vực của bạn:
www.logisticare.com/reservation-numbers-location-map

- Blue Shield Health Plan – 866.290.9662
- Anthem Blue Cross Health Plan – 877.931.4755
- Health Net Cal Medi-Connect – 866.799.4465
- Health Net Medi-Cal Health Plan – 855.253.6863
- Tất cả các kế hoạch sức khỏe khác – 877.440.7433

Tài liệu này được dịch bởi Tổ chức Thông dịch viên Y tế Tình nguyện UC Berkeley (VHIO).

CA Bridge là một chương trình của Viện Y tế Công cộng (Public Health Institute). Viện Y tế Công cộng khuyến khích sức khoẻ, phúc lợi, và chất lượng cuộc sống cho mọi người khắp tiểu bang Cali, xuyên quốc gia, và vòng quanh thế giới. © 2021, California Department of Health Care Services. Những tài liệu cung cấp bởi Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0). Các tài liệu khác có tại www.cabridge.org.