



# کووید-۱۹ پیش‌گیری، درمان، مراقبت و حمایت از مصرف‌کنندگان مواد مخدر در برابر اچ.آی.وی.

## هشدارهای سودمند و مؤثر برای در میان گذاشتن با مراجعه‌کنندگان



**اگر ناخوش هستید در خانه بمانید.** اگر تب دارید، یا سرفه می‌کنید یا دچار مشکل تنفسی شده‌اید، به پزشک مراجعه کنید منتها پیش از رفتن به او زنگ بزنید.

**به طور منظم و با دقت دستان خود را با آب و صابون بشویید** یا محلول ضد عفونی‌کننده‌ی الکلی **پاک کنید.**



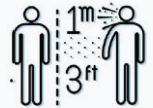
اگر داروهای ضد ترزوویروسی و/یا متادون/بوپرنورفین مصرف می‌کنید از مسئول رمانگاه یا پزشک خود بخواهید که مقدار آن‌ها را طوری بنویسند که **مصرف‌شان در خانه مدت زمان بیش‌تری طول بکشد.** هم‌چنین با مسئول درمانگاه یا پزشک خود همکاری کنید تا برنامه‌ای بریزند که قطع مصرف داروها جلوگیری شود.

**از خطر کردن بپرهیزید.** میزان استفاده‌ی مشترک از وسایل، مانند همه‌گونه وسایل تزریق، شریان‌بند، پیپ، قلیان فرنگی، بونگ، جوینت/سیگاری و لوله‌های استنشاقی را به حداقل برسانید. پیش از استفاده از این وسایل، دهانه‌هاشان را با پنبه‌ی آغشته به الکل تمیز کنید و پس از مصرف این وسایل را دور بیندازید.



با مرکز پخش سرنگ در محله‌ی خود همکاری کنید تا **سرنگ و وسایل تزریقی را به میزان کافی در اختیار بگذارند.**

در تمام مدت، دست‌کم، **یک متر با دیگران فاصله بگیرید.**



**از مسافرت خودداری کنید.**

**از دست زدن به چشمان، بینی و دهان خود پرهیز کنید.**



**برای کاهش خطرات ناشی از پیش‌مصرفی مخدرها برنامه‌ریزی و کسب آمادگی کنید.** اطمینان حاصل کنید که به **نالوکسان** دسترسی دارید و **با هم‌تایان خود درباره‌ی برنامه‌ای برای مقابله با پیش‌مصرفی به توافق برسید.**

اطمینان حاصل کنید که شما و اطرافیان‌تان **بهداشت تنفسی را به خوبی رعایت می‌کنید**، بدین معنا که در هنگام سرفه یا عطسه آرنج‌تان را خم کرده روی دهان و بینی‌تان قرار دهید یا با دستمال روی‌شان را بپوشانید. سپس بلافاصله دستمالی را که به کار برده‌اید، دور بیندازید.



**به راهنمایی‌های مسئولان بهداشتی محلی خود عمل کنید.**  
**اطلاعات خود را درباره‌ی آخرین خبرهای مربوط به کووید-۱۹ هم‌چنان روزآمد کنید.**