

Ищете информацию? Готовы к перемене?

МЫ ГОТОВЫ ПОМОЧЬ.

# КАРМАННЫЙ СПРАВОЧНИК

ОКРУГ СНОХОМИШ

www.SnohomishOverdosePrevention.com

**SNOHOMISH OVERDOSE PREVENTION**  
A COMMUNITY COMING TOGETHER TO STOP  
SNOHOMISH COUNTY'S OPIOID EPIDEMIC

05-2024

RUSSIAN

## Службы помощи и реабилитации



**Служба помощи штата Вашингтон**

Для звонков и СМС:  
1-866-789-1511.



**Служба помощи Never Use Alone**

1-877-696-1996



**Служба помощи людям в суицидальном кризисе**

Для звонков и СМС: 988.



**Служба помощи для подростков**

Для звонков и СМС:  
1-866-833-6546.

### Список ближайших центров реабилитации

Отсканируйте QR-код или перейдите на сайт <https://snohomishoverdoseprevention.com/find-treatment-or-support>.



Сдавайте неиспользованные, ненужные или просроченные лекарства. Найдите 1-844-633-7765 или отсканируйте QR-код, чтобы перейти на сайт [www.med-project.org/locations](http://www.med-project.org/locations).

## Предотвращение злоупотребления опиоидами

Обсудите со своим лечащим врачом возможность назначения более безопасных препаратов, которые не вызывают привыкания. Если вы принимаете опиоидные анальгетики, уточните у своего лечащего врача возможность кратковременного снижения дозы. Держите в доме препарат «Наркан» (Narcan), лекарство для хранения под замком: в запирющемся контейнере или шкафу.

В городах Эверетт и Ливвуд, Амбулаторное лечение, направление на когнитивно-поведенческую терапию.

В городах Арлингтон, Эверетт и Маунтлейк-Террас. **Evergreen Recovery Centers**, (425) 493-5310

В городах Эверетт и Ливвуд, Амбулаторное лечение, детоксикация и заместительная терапия. **Ideal Option**, (1877) 522-1275

В городах Арлингтон, Эдмондс, Эверетт и Ливвуд, Программы поддержки наркозависимых, психиатрическая помощь и заместительная терапия.

**Community Health Centers**, (425) 789-3789 или (1877) 382-4098

## Реабилитационные центры округа Снохомиш

# Симптомы передозировки

- Бледная, липкая кожа.
- Остановка дыхания или поверхностное дыхание.
- Шумное дыхание или булькающие хрипы.
- Человек не откликается на свое имя, не реагирует на прикосновения и т. д.
- Замедленное сердцебиение/пульс.
- Посиневшие или посеревшие кончики пальцев и губы.
- Суженные зрачки.

Если спящий человек издает странные звуки, разбудите его. Если он не реагирует, потрясите его за плечо, позовите по имени или разотрите грудину костяшками пальцев.

Не позволяйте человеку, принявшему наркотические вещества «просто проспаться».

## Первая помощь при передозировке

**1. Позвоните или попросите кого-нибудь позвонить в службу спасения 911.** «Закон доброго самаритянина» защищает вас и человека, пострадавшего от передозировки, от обвинения в хранении наркотических веществ.

**Действие «Наркана» длится 30-90 минут.** После этого человек может снова оказаться в состоянии передозировки. Дальнейшую медицинскую помощь могут оказать сотрудники медицинского центра.

**2. Введите пострадавшему одну дозу «Наркана».**

- Достаньте препарат из упаковки. Поместите большой палец на поршень, придерживая наконечник распылителя двумя пальцами. Не тестируйте и не проверяйте работоспособность распылителя.
- Введите наконечник в одну ноздрю пока ваши пальцы не

коснутся носа пострадавшего.

- Уверенно нажмите на поршень для подачи дозы препарата.

**3. Подождите три минуты.** Если человек не пришел в сознание, введите вторую дозу в другую ноздрю.

**4. Если дыхание не восстановилось,** а вы прошли обучение сердечно-легочной реанимации (СЛР), начните СЛР.

**5. При восстановлении дыхания** поместите пострадавшего в спасительное положение. Не оставляйте его без присмотра, за исключением случаев крайней необходимости.

**6. Симптом отмены и спутанность сознания часто возникают** после применения «Наркана». Человек может не помнить, что случилось. Постарайтесь успокоить его до прибытия помощи.

## Где можно получить «Наркан»

**Найдите ближайший пункт выдачи «Наркана»** или

закажите бесплатную анонимную доставку по почте. Отсканируйте QR-код, чтобы перейти на сайт <https://stopoverdose.org>.

**Приобретите в аптеке:** препарат выдается без рецепта. На всей территории штата Вашингтон



действует врачебное назначение, которое выступает в роли универсального рецепта.

**Обратитесь в свою страховую компанию:** уточните, что входит в страховое покрытие вашего полиса.

**Программа Medicaid** предусматривает бесплатное и безлимитное предоставление «Наркана».

## Памятка для наркозависимых

**Никогда не употребляйте наркотические вещества в одиночестве.**

Всегда держите при себе «Наркан». Расскажите всем присутствующим, где вы храните «Наркан». **Вводите наркотические вещества медленно.** Начинайте с небольших доз. Остановитесь или уменьшите объем вещества, если почувствуете необычные симптомы.

Sound Pathways Syringe Service Program предлагает расходные материалы для снижения вреда, обмен шприцев «один к одному», выдачу направлений к специалистам и многое другое. Отсканируйте QR-код, чтобы перейти на сайт <https://www.facebook.com/syringeservices>.

