



## Recursos de Redução de Danos da COVID-19

Para se manter atualizado com as mais recentes informações consulte:

[health.ri.gov/diseases/ncov2019](http://health.ri.gov/diseases/ncov2019)  
[preventoverdoseri.org/covid-19](http://preventoverdoseri.org/covid-19)  
COVID-19 Info Line: Ligue 222-8022

A COVID-19 pode ser transmitida de pessoa para pessoa através de espirros, tosse, fala ou contacto com gotículas respiratórias que contêm partículas virais. A COVID-19 pode ser muito grave para quem tiver doenças como asma, doenças pulmonares e cardíacas, VIH e para pessoas adultas mais idosas. No entanto, também pode causar sintomas graves em qualquer pessoa, independentemente da idade ou do histórico de saúde. Sabemos que algumas pessoas com COVID-19 apresentaram apenas um ou dois sintomas leves. Todas as pessoas com sintomas de COVID-19 deveriam ser testadas, por isso, vigie a ocorrência de sintomas como febre, tosse e falta de ar. Certifique-se que usar uma máscara ou um pano para cobrir o rosto em locais públicos, para se proteger a si e aos outros.

## O que posso fazer para usar drogas de forma segura, neste momento?

### Use uma máscara que cubra a boca e o nariz



Sempre que estiver em público, deve usar uma máscara sobre o nariz e a boca. Isto protege-o(a) a si e aos outros da propagação da COVID-19. Se todos usarmos uma máscara, será mais difícil o vírus espalhar-se.

### Evite locais com muita gente e o interior de edifícios



Fique pelo menos a 2 metros das outras pessoas e não aperte mãos nem dê abraços. Se se sentir doente, não se desloque aos sítios, como por ex. o seu serviço fornecedor de seringas local. Em Rhode Island, esses artigos podem ser-lhe entregues. Evite espaços interiores, sempre que possível, pois o vírus pode espalhar-se mais facilmente dentro de locais fechados.

### Tente não partilhar objetos



Isto significa não partilhar cigarros, cigarros eletrónicos, cachimbos, bongos, charros, material de seringas ou tubos nasais, como palhinhas. Se possível, misture as suas próprias drogas ou permaneça com a pessoa que as prepara para si.

## Prevenir uma overdose



Isto significa ter alguém que possa ir ver como está (por mensagem de texto ou telefone), verificar se está a usar drogas, usar apenas um tipo de droga de cada vez, usar tiras de teste de Fentanil e fazer as coisas com calma. Experimente primeiro uma pequena quantidade, pois os lotes das drogas estão sempre a mudar. Tenha por perto Naloxona e ligue para o 911, se vir alguém a ter uma overdose. Para consumir em segurança com outra pessoa, certifique-se de que ambos estão a usar máscaras e a dois metros de distância.

## Tenha em stock as coisas de que precisa



É importante ter as coisas de que precisa para consumir drogas de forma segura. Isto inclui ter Naloxona, tiras de teste de Fentanil, agulhas e seringas limpas, artigos de necessidades básicas e medicamentos de venda livre, como o Ibuprofeno.

## Onde posso obter tudo o que preciso para consumir drogas de forma mais segura?

Ainda pode obter o que precisa, como a Naloxona, seringas esterilizadas e tiras de teste de Fentanil em qualquer local do estado. É importante usar as suas próprias coisas ao consumir drogas, devido ao risco de espalhar a COVID. **Ligue ou envie uma mensagem de texto para uma entrega gratuita em sua casa, ou para agendar uma recolha.**



### RICARES

134 Matthewson St, Providence RI 02903

A RICARES está a distribuir tiras-teste de Naloxona e Fentanil em todo o estado. Envie uma mensagem de texto com antecedência para as obter em qualquer dia.

**Tel.:** 401-781-0665

**Horário:** Seg. - Sexta, 10h às 15h.

**Entrega:** Sim



### Weber / RENEW

640 Broad Street, Providence, RI 02907  
124 Broad Street, First Floor, Pawtucket, RI 02860  
249 Manton Avenue, Providence, RI 02902

Estamos abertos para disponibilização imediata de Naloxona, tiras de teste de Fentanil, preservativos e outros artigos de necessidades básicas, bem como troca de agulhas. O contacto por telemóvel também se mantém.

**Tel.:** 401-383-4888

**Horário:** Seg. - Sexta, 10 h às 16 h

**Entrega:** Não



### AIDS Care Ocean State

557 Broad Street, Providence, RI 02907

Estamos abertos para serviços de disponibilização imediata de Naloxona, troca de agulhas, conjuntos 'sexo seguro', kits de tiras de teste de Fentanil e teste de VIH/Hepatite C. Temos também serviços de entrega gratuitos, disponíveis em todo o estado.

**Tel.:** 401-781-0665

**Horário:** Seg. - Sexta, 11 h às 15 h

**Entrega:** Sim



### East Bay Recovery Center

31 Railroad Avenue, Warren, RI 02885

Estamos abertos para serviços de disponibilização imediata de Naloxona. Estão disponíveis gratuitamente para o público kits de Injeção intramuscular e nasais. Caixa de Naloxona disponível no exterior, quando estivermos fechados.

**Tel:** 401-289-2055 / 401-302-6231

**Horário:** Seg., Qua., Sexta - 9 h às 19 h Ter, Quin. - 11 às 19 h

**Entrega:** Não



### Parent Support Network

535 Centerville Road, Suite 202, Warwick, RI

A nossa equipa de divulgação está disponível para entregar tiras de teste de Naloxona e Fentanil. Estamos disponíveis por telefone e numa modalidade mista de encontros presenciais e virtuais. ao longo da semana. Visite <https://www.psnri.org> para ver os horários.

**Tel:** 401-500-2998

**Horário:** Seg. - Sexta, 9 h às 17 h

**Entrega:** Sim

## Onde posso obter ajuda na recuperação?

Pode ainda receber a ajuda de especialistas certificados em recuperação de pares (National Certified Peer Recovery Support Specialist (NCPRSS)). As linhas telefônicas estão disponíveis das 8h às 20h:

### Centro Comunitário de Recuperação de Anchor:

Ao serviço dos habitantes nas zonas de Providence, Pawtucket e Warwick. Temos reuniões diárias.

**401-889-5770**

### Centro Comunitário de Recuperação de East Bay:

Ao serviço dos habitantes na zona de Warren. Serviço de disponibilização imediata de Naloxona a tempo inteiro.

**401-302-6231** (Inglês)

**401-602-6735** (Espanhol)

### Centro Comunitário de Recuperação de PSN Hope:

Ao serviço dos habitantes nas zonas de Westerly e Newport.

**401-598-6400** (Westerly)

**401-619-1343** (Newport)

### Centro CCA Serenity:

Ao serviço dos habitantes na zona de Woonsocket.

**401-808-4810**

Atualmente, encontrar um centro comunitário de recuperação, pode ser difícil. Algumas entidades estão a oferecer apoio online para a recuperação.

**In The Rooms** ([intherooms.com](http://intherooms.com)) é uma comunidade global para a recuperação, que oferece acesso a reuniões diárias de apoio à recuperação, incluindo modalidades de 12 passos, recuperação SMART e muito mais.

**Unity Recovery** ([unityrecovery.org](http://unityrecovery.org)) disponibilizam virtuais e gratuitos grupos de apoio à recuperação através da plataforma Zoom, cinco vezes por dia às 7 h, 9 h, 12 h, 15 h, 18 h, 21 h e 23 h (EST).

**ShatterProof** ([shatterproof.org/blog](http://shatterproof.org/blog)) disponibilizam publicações sobre como lidar com a COVID-19 e o isolamento social através de abordagens da recuperação a longo prazo.

## A quem posso ligar para obter apoio sobre saúde mental e consumo de substâncias



Ligue para a **Linha direta BH-LINK 24/7** para obter ajuda imediata no seio de uma crise derivada do consumo de substâncias (psicoativas) ou de uma crise de saúde mental:

**401-414-LINK (5465)**

A **Kids' Link RI** é uma linha direta 24 horas por dia, 7 dias por semana para pais e cuidadores obterem informações sobre serviços de saúde comportamental, para crianças com crises emocionais.

**Ligue para o 1-855-543-5465 para saber mais sobre as opções de tratamento e aconselhamento em Rhode Island.**



A Administração dos Serviços de Saúde Mental para o Abuso de Substâncias (SAMHSA) disponibiliza uma **Linha de Ajuda em caso de Crise**, com serviços de apoio para os momentos de crise. O serviço é multilíngue, confidencial e está disponível para todos os residentes no território dos EUA.

**Ligue para a Linha de Ajuda através do 1-800-985-5990 ou envie um SMS com a palavra TalkWithUs para o 66746.**

## Ainda posso receber o Tratamento Assistido por Medicação (MAT)?

Ainda pode obter o seu Tratamento Assistido por Medicação (MAT), como por exemplo a Metadona e a Buprenorfina. Saiba mais em: [PreventOverdoseRI.org/MAT](http://PreventOverdoseRI.org/MAT). Para se manter em segurança, as entidades que disponibilizam o MAT podem ter alterado a forma como distribuem a medicação, por exemplo, ter mudado o horário ou a altura em que as pessoas podem entrar. Pode aceder também à opção de aumentar a quantidade de Metadona que pode levar para casa.

Existem ainda outras alterações, o que significa que pode ser até mais fácil para si receber o MAT. **Pode agora verificar se é elegível para obter Buprenorfina por telefone ou presencialmente.** Ligue para saber mais:

### Buprenorphine Hotline

linha direta 24 h/dia, todos os dias, disponibilizada por Lifespan

**401-606-5456**

### CODAC

Diversas localizações em RI

**401-490-0716** (linha direta 24 h/dia, todos os dias)

Disponibiliza também serviços de entrega

### BH LINK

Centro de Triagem para peões, 24 h/dia, todos os dias

975 Waterman Ave, East Providence, RI

**401-414-LINK (5465)**

### East Bay Suboxone

Diversas localizações em RI

**401-246-1195**