

SAFETY PLANNING

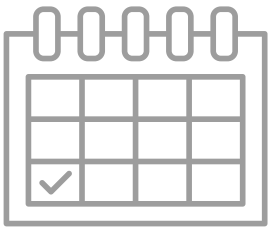
Reduce your risk of overdose and have a plan ready in case it happens

Quick Plan

1. Who can you use with/near? When? Where? (Contact info, schedule)
2. How can you reduce your risk of overdose? (Naloxone plan, start low, go slow, don't mix)
3. Who will check in with you and who can you get help from? (Contact info)

Comprehensive Plan

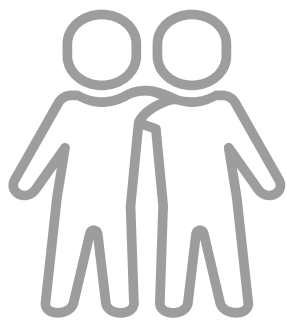
1. Make a Schedule



- Have a schedule so your supply and use are predictable and safer.
- How many times a day do you use?
- How consistent and financially sustainable is that?
- How long can you go between doses?
- What dosing schedule would you be comfortable with so you have a wake-up dose?

2. Use with a Buddy and Don't use Alone

- Who will you use with?
- Where can you use more safely with others around? (E.g., dealer's house, certain camp)
- What if they're not around? (E.g. Never Use Alone phone line: 800-484-3731)



3. Always Carry Naloxone(Narcan)



- Do you have naloxone? How can you keep it so it's always with you?
- What does it look like for you to use naloxone? How about when you're alone?
- Has your naloxone expired? Should you replace it?

4. Tolerances Change

- Taking a break or missing a dose can decrease your tolerance
- Your body can't handle the same amounts as before, so you will...



5. Start Low and Go Slow

- What methods do you use to reduce the chance of overdose? (snort, smoke, booty bump)
- Are you willing to stop using needles? (If not, consider skin popping or smaller needles)
- Take turns and monitor each other for overdose



6. Avoid Mixing Drugs

- "I will avoid mixing..." (alcohol and benzos and opioids), or "If I mix, I will keep track of what I'm taking by writing it in my notebook."



7. Buy From People You Trust

- Where can you find drugs that someone you know already has experience with?
- Will you test for fentanyl, knowing it'll miss some fentanyl types?



8. Protect Against Infections

- Don't share equipment (E.g., syringes, straws, pipes)
- Get sterile needles, syringes, and other supplies from.... (IEHR 951-446-0983)
- Exposed to HIV? If so, where to get PrEP or PEP?
- Exposed to Hep C? If so, where to test and get treatment?



9. Staying Healthy

- "resting in the afternoon, sleeping 7 hours, drinking as much water as I can, eating nuts and fruit, and vegetables..."



PLANIFICACIÓN DE SEGURIDAD

Reduzca el riesgo de sobredosis y tenga un plan preparado en caso de que ocurra

Plan Rápido

1. ¿Con quién puedes usar/cerca de? ¿Cuándo? ¿Dónde? (Info. de contacto, horario)
2. ¿Cómo puedes reducir el riesgo de sobredosis? (Plan de naloxona, empezar con poca dosis, ir despacio, no mezclar)
3. ¿Quién se preocuparía por ti y a quién le puedes pedir ayuda? (Info. de contacto)

Plan Integral

1. Haga un Horario

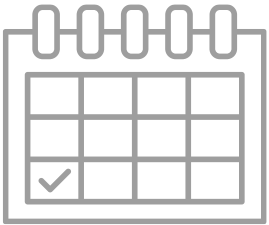
Tenga un horario para que su suministro y uso sean predecibles y más seguros.

¿Cuántas veces al día lo consumes?

¿Qué grado de coherencia y sostenibilidad económica tiene?

¿Cuánto tiempo puede pasar entre dosis?

¿Con qué horario de dosificación te sentirías cómod@ para tener una dosis al despertar?

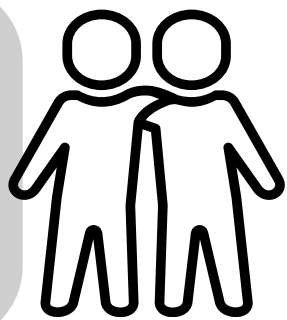


2. Usar con un Compañero y no Usar Solo

¿Con quién lo vas a utilizar?

¿Dónde puedes consumir de forma más segura con otras personas alrededor? (Por ejemplo, en la casa del vendedor, en un campamento determinado)

¿Y si no están cerca? (Por ejemplo, la línea de teléfono para No Consumir Nunca a Solas: 800-484-3731)



3. Lleve Siempre Naloxona (Narcan)

¿Tienes naloxona? ¿Cómo puedes mantenerlo siempre contigo?

¿Cómo debes usar la naloxona? ¿Y cuando estás solo?

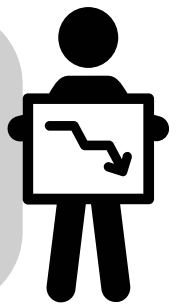
¿Ha caducado tu naloxona? ¿Debes reponerlo?



4. Cambio de Tolerancias

Tomar un descanso u omitir una dosis puede disminuir tu tolerancia.

Tu cuerpo no puede manejar las mismas cantidades que antes, por lo que...



5. Empieza con Poco, Ve Despacio

¿Qué métodos utilizas para reducir la posibilidad de sobredosis? (esnifar, fumar, booty bump)

¿Estás dispuesto a dejar de usar agujas? (Si no es así, considera inyectando bajo la piel o utiliza agujas más pequeñas)

Tomen turnos y vigílense mutuamente para evitar la sobredosis.



6. Evite la Mezcla de Drogas

"Evitaré mezclar..." (alcohol, benzos, y opioides), o "Si mezclo, llevaré la cuenta de lo que consumo escribiéndolo en mi cuaderno."



7. Compra de Personas al Cual Confías

¿Dónde puedes encontrar drogas con alguien que ya tiene experiencia?

¿Examinarás la presencia de fentanilo, sabiendo que no detectará algunos tipos de fentanilo?



8. Protégete Contra las Infecciones

No compartas el equipo (por ejemplo, jeringuillas, pajitas, tubos)

Consigue agujas, jeringuillas y otros suministros estériles en (IEHR 951-446-0983)

¿Has estado expuesto al VIH? ¿Dónde puedes obtener la PrEP o la PEP?

¿Expuesto a la hepatitis C? Si es así, ¿Dónde puedes hacerte la prueba y recibir tratamiento?



9. Manteniendo la Salud

"Descansando por la tarde, durmiendo 7 horas, bebiendo toda la agua que pueda, comiendo nueces, fruta, y verduras.."

