

# 保持安全 获得身心健康 保持身心健康

## OPTIONS联系人

不论您处在哪个阶段，都可以从当地OPTIONS联系人获得支持。

如果您或者家人愿意对物质使用做出改变，请联系当地的OPTIONS联系人。对缅因州所有居民免费提供支持。

### 沟通：

联系人聆听您希望对身心健康采取什么行动。他们可以协助您找到保持安全和身心健康的方式，不论您处在物质使用的哪个阶段。

### 连接：

联系人是连接资源的桥梁。他们把您与适合您的支持、供应和服务联系起来。

### 照护：

不管您处在哪个阶段，联系人都愿意为您和家人提供支持。联系人不会评判您，也不会告诉您该怎么办。



**OPTIONS**  
**SAVE LIVES**

扫描这个二维码



/knowyouoptionsme



## 我爱的人使用物质。

今天的药物供应不可预测。如果您或者家人使用物质，采取更安全使用的措施。

### 关于物质使用的六个安全提示：

- ❶ 与当地注射器服务提供商联系，获得消毒的注射器和其他资源、教育、支持和伤口护理。搜索您附近的供应商：[KnowYourOptions.ME/resources](https://www.knowyouroptions.me/resources)。
- ❷ 联系您附近的OPTIONS联系人，获得不带评判的支持和资源。查阅背面的详情。
- ❸ 如果您使用物质，让一个人知道，或者在您能依靠的人身边使用，以防意外用药过量。如果您一个人，使用麻省用药过量预防帮助热线（服务缅因州）：  
(800) 972-0590。  
[www.massoverdosehelpline.org](https://www.massoverdosehelpline.org)。
- ❹ 携带纳洛酮并分享给周围的人，使用纳洛酮，并致电9-1-1。在[GetMaineNaloxone.org](https://www.getmainenaloxone.org)，找到免费的纳洛酮。
- ❺ 总是致电9-1-1。缅因州《好撒玛利亚人法》保护用药过量的任何人和寻求医疗协助的任何人不因各种毒品犯罪等大多数犯罪被逮捕或起诉。在[KnowYourOptions.ME/good-samaritan-law/](https://www.knowyouroptions.me/good-samaritan-law/)了解更多。
- ❻ 更多了解更安全使用做法，比如：慢慢开始；使用替代注射的给药方法；接受芬太尼测试；一次只使用一种药物。在[KnowYourOptions.ME/safer-drug-practices](https://www.knowyouroptions.me/safer-drug-practices)了解更多。

每个人的道路都是不同的。了解您的**OPTIONS**，保持安全、获得并保持身心健康。

**KnowYourOptions.ME，或致电2-1-1。**

通过强化外联、纳洛酮和安全，预防用药过量（Overdose Prevention Through Intensive Outreach Naloxone and Safety，简称OPTIONS）是缅因州行为健康办公室和州其他政府部门为改善有物质使用障碍的缅因州居民的健康采取的协调行动。OPTIONS支持治疗、减害和康复，减少药物使用过量导致的致命和非致命事件。