

# Manténgase a salvo. Evite una sobredosis.

## Mi plan de seguridad

Sé que la abstinencia (no consumir) es la única forma de asegurar que no tendré una sobredosis. Pero si recaigo, tomaré estas precauciones para evitarla:

- Sé que después de no consumir drogas por un tiempo, mi tolerancia será menor. Así que evitaré el uso de grandes cantidades de opioides, benzodiazepinas y/o alcohol.
- No consumiré drogas y alcohol juntos, ni mezclaré drogas (incluidos los medicamentos con receta médica).
- Tomaré mis medicamentos recetados según las indicaciones del médico y no abusaré de ellos.
- Tendré cuidado de donde consigo mis drogas. Sé que la concentración de la droga puede variar entre los distribuidores.
- Trataré de no estar solo al consumir y de tener siempre a alguien cerca que pueda ayudarme si tengo una sobredosis.
- Participaré y animaré a otros a participar en una capacitación de Revive acerca de revertir una sobredosis de opioides ([www.fairfaxcounty.gov](http://www.fairfaxcounty.gov), busque 'revive').
- Trataré de no inyectarme drogas.
- Si recaigo, estoy de acuerdo en contarle a \_\_\_\_\_ y pedir ayuda.
- Si estoy en peligro, o si alguien con quien estoy está en peligro, llamaré al 911.

### Junta de Servicios Comunitarios de Fairfax – Falls Church

En caso de una emergencia que amenace la vida, llame al 911.

**Servicios de emergencia de CSB**

703-573-5679

**Centro de Desintoxicación de Fairfax**

703-502-7000

**Ingreso y remisión**

703-383-8500

¡Obtenga información sobre REVIVE! capacitación para evitar sobredosis de opioides. [www.fairfaxcounty.gov](http://www.fairfaxcounty.gov), busque 'revive'.