

منشیات اور شراب کے خطرے کو کم کرنے میں معاونت (Urdu)

نالوکسون (Naloxone)

Naloxone کسی شخص کو نقصان نہیں پہنچانے گی اگر وہ زیادہ مقدار میں نہیں لے رہا ہے

- تمام پناہ گاہوں میں تربیت یافتہ عملہ اور Naloxone کٹس سائٹ پر موجود ہیں
- اگر آپ یا کوئی اور زیادہ مقدار میں استعمال کر رہا ہو، تو ایسا عملہ تلاش کریں جو Naloxone کے انتظام کے لیے تربیت یافتہ بو
- Good Samaritan Law (گڈ سماریٹن لاء) کچھ تحفظات پیش کرتا ہے: اگر آپ کسی اور کی مدد کرے لیے پکارتے وقت منشیات استعمال کرتے یا لے جاتے ہیں تو آپ کو قانونی طور پر کوئی مسئلہ پیش نہیں آئے گا
- Naloxone دینے کے لیے کسی کو بھی تربیت دی جا سکتی ہے۔ تربیت حاصل کرنے کے لیے اپنے کیس مینیجر سے بات کریں

Naloxone (نالوکسون) ایک ایسی دوا ہے جو اوپیٹز، جیسے ببروئن، آکسی کوڈون، کوڈین، مورفین اور فینٹینیل کی وجہ سے ہونے والی زیادہ مقدار کو زائل کر سکتی ہے۔ اوپیٹز کو دوسری دوائیوں میں ملا جا سکتا ہے۔ اگر کوئی بے بوش ہے یا بیدار نہیں ہو رہا تو شاید وہ زیادہ مقدار میں استعمال کر رہا ہے، اور Naloxone اس کی جان بچا سکتی ہے۔

حافظتی منصوبہ بندی

منشیات یا شراب کا استعمال کرتے ہوئے آخری بار کے بارے میں سوچیں جب آپ کو سنگین مسئلہ بوا نہیں۔

- ایسا ہونے سے کون سی چیز روک سکتی تھی؟
- اس واقعہ کے بعد آپ کی حالی کو کون سی چیز آسان بنا سکتی تھی؟
- ماضی میں آپ کو یا دوسروں کو کس چیز نے محفوظ رکھا ہے؟
- اگلی بار آپ اپنے خطرے کو روکنے یا کم کرنے کے لیے کیا کر سکیں گے؟

اپنا حفاظتی منصوبہ تیار کرنے کے لیے اس شیٹ کے چھلے حصے میں خطرے میں کمی کی تجاویز کا استعمال کریں۔

حافظتی منصوبہ بندی سے مراد اپنے آپ کو محفوظ رکھنے کے طریقوں کے بارے میں سوچنا ہے جب آپ شراب یا منشیات استعمال کرتے ہیں۔

مدد

کیس مینیجرز اس وقت مدد فراہم کر سکتے ہیں جب آپ پناہ گاہ میں بیوی اور آپ کو نگہداشت اور خدمات سے منسلک کر سکتے ہیں

- نگہداشت صحت فراہم کنندگان آپ کو منشیات اور شراب کے استعمال میں کمی لائے کے حوالے سے مدد کرنے کے لیے دوائیں لکھ سکتے ہیں
- نقصان میں کمی کے پروگرامز ان لوگوں کے لیے خطرے کو کم کرنے کے لیے خدمات فراہم کرتے ہیں جو فعل طور پر منشیات یا شراب کا استعمال کر رہے ہیں۔ مقامات کے کے لیے کال کریں، ٹیکسٹ کریں، یا 988 آن لائن ملاحظہ کریں۔
- NYC بیلتھ + ہاسپیٹز ایکسپریس کیفر:** 24/7 www.expresscare.nyc/dhs یا ٹیلی بیلتھ کے ذریعے
- دستیاب تیز، مفت نگہداشت کے لیے **845-EXP-CARE** (845-397-2273) پر کال کریں۔

آپ کی پناہ گاہ کے اندر ایسے لوگ اور پناہ گاہ سے باہر ایسی تنظیمیں ہیں جو آپ کو مدد فراہم کر سکتی ہیں۔

اگر آپ منشیات یا شراب استعمال کرتے ہیں تو محفوظ رہنے کے لیے تجویز

اکلے استعمال کرنے سے گریز کریں

- اپنے کسی قابل اعتماد شخص کے ساتھ استعمال کریں
- کسی ایسے شخص کو کال یا ٹیکسٹ کریں جس پر آپ اعتماد کرتے ہیں تاکہ وہ آپ کو چیک کر سکے
- کبھی تنہا استعمال نہ کریں کی بات لائن کو اس نمبر پر کال کریں: 800-484-3731



قدرت محفوظ منشیات پر سوچ کریں

- مضبوط سے کمزور منشیات پر سوچ کریں، مثال کے طور پر: بارڈ شراب سے بیٹھ تک سڑک پر خریدنے کی بجائے نسخہ حاصل کریں



اس دو کے بارے میں پوچھیں جو مفید ہو سکتی ہیں

- منشیات اور شراب کی خواہش کو منظم کرنے یا کم کرنے یا چھوڑنے کے لیے دوائیں موجود ہیں اگر آپ درد کے لیے دوائیں لے رہے ہیں تو محفوظ طریقے سے اپنے درد کو کم کرنے کے لیے دواؤں یا حکمت عملیوں کے بارے میں ڈاکٹر سے بات کریں



اپنی دوائیں چیک کریں

- ٹیسٹر خوراک/شاث لین
- فیشنینل ٹیسٹ اسٹرپ کے ساتھ اپنی دوائیوں کی جانچ کریں
- نقصان کو کم کرنے کے پروگرامز منشیات کی جانچ کے اختیارات فراہم کرتے ہیں۔ مقامات کے لیے 988 پر کال یا ٹیکسٹ کریں



اپنے جسم کا خیال رکھیں

- منشیات یا شراب استعمال کرنے سے پہلے اور استعمال کرتے وقت کچھ کھائیں اور پانی پینیں اگر آپ کے جسم پر کٹ لگ گیا ہے یا زخم ہے تو، نگہداشت صحت فراہم کننہ سے ملیں اگر آپ نے سپلائیز کا اشتراک کیا ہے تو بیٹھائیں C اور HIV کا ٹیسٹ کروائیں



آپ جو مقدار استعمال کرتے ہیں اسے کم کریں

- جتنا ہو سکے کم استعمال کریں، آپ کے استعمال کی مقدار میں کوئی بھی کمی معاون ہو سکتی ہے
- کم استعمال کریں اور ڈیٹوکس کے بعد استعمال میں کمی لائیں یا مکمل ترک کر دیں - آپ کی برداشت کم ہو سکتی ہے



ملانے سے گریز کریں

- ایک بھی وقت میں ایک سے زیادہ اشیاء کے استعمال سے گریز کریں



ممکنہ طور پر سب سے محفوظ جگہ پر استعمال کریں

- کسی بھی کمرے یا باتھ روم میں استعمال کرتے وقت دروازے کو لاک یا بلاک نہ کریں
- استعمال کرنے کے بعد سیڑھیوں پر یا گلیوں میں جانے سے گریز کریں
- اگر ارد گرد دوسرے لوگ موجود ہوں تو نشہ کی حالت میں آرام کرنے کے لیے محفوظ جگہ تلاش کریں



سب سے محفوظ طریقے سے استعمال کریں

- جراثیم سے پاک آلات استعمال کریں (جیسے نئی سوٹیاں، اسٹرلا اور الکھل کے وائپس)
- استعمال کرنے کے محفوظ طریقے پر سوچ کریں، مثال کے طور پر انجیکشن سے سگریٹ نوشی تک



جتنا ممکن ہو آپستہ آپستہ استعمال کریں

- کم مقدار سے شروع کریں اور مزید استعمال کرنے سے پہلے انتظار کریں
- استعمال میں وقفہ دیں

