

منشیات اور شراب کے خطرے کو کم کرنے میں معاونت

(Urdu)

Naloxone (نالوکسون)

- Naloxone کسی شخص کو نقصان نہیں پہنچائے 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 ہو
- Good Samaritan Law (گڈ سمارٹین لاء) کچھ تحفظات پیش کرنا ہے: اگر آپ کسی اور کی مدد کے 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 اوپیئڈز، جیسے ہیروئن، آکسی کوڈون، کوڈین، مورفین اور فینٹینیل کی وجہ سے ہونے والی زیادہ مقدار کو زائل کر سکتی ہے۔

اوپیئڈز کو دوسری دوائیوں میں ملایا جا سکتا ہے۔ اگر کوئی بے ہوش ہے یا بیدار نہیں ہو رہا تو شاید وہ زیادہ مقدار میں استعمال کر رہا ہے، اور Naloxone اس کی جان بچا سکتی ہے۔

حفاظتی منصوبہ بندی

- منشیات یا شراب کا استعمال کرتے ہوئے آخری بار کے بارے میں سوچیں جب آپ کو سنگین مسئلہ ہوا تھا۔
- ایسا ہونے سے کون سی چیز روک سکتی تھی؟
 - اس واقعے کے بعد آپ کی بحالی 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 پچھلے حصے میں خطرے میں کمی کی تجاویز کا استعمال کریں۔

حفاظتی 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 ہوں اور آپ کو نگہداشت اور خدمات سے منسلک کر سکتے ہیں
- **نگہداشت صحت فراہم کنندگان** آپ کو منشیات اور شراب کے استعمال میں کمی لانے 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 فعال طور پر منشیات یا شراب کا استعمال کر رہے ہیں۔ مقامات کے لیے کال کریں، ٹیکسٹ کریں، یا [988](https://www.988.org/) آن لائن ملاحظہ کریں۔
- **NYC ہیلتھ + ہاسپٹلز ایکسپریس کیئر:** www.expresscare.nyc/dhs یا ٹیلی ہیلتھ کے ذریعے 24/7 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 تجاویز

اکیلے 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 ہاٹ لائن کو اس نمبر پر کال کریں: 800-484-3731



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



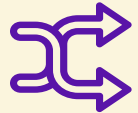
قدرے محفوظ منشیات پر سوچ کریں

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



ملانے سے گریز کریں

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



اس دوا 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



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



اپنی دوائیں چیک کریں

- ٹیسٹر خوراک/شاٹ لین
- فینٹینیل ٹیسٹ اسٹریپ 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



سب سے محفوظ طریقے سے استعمال کریں

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



اپنے جسم کا خیال رکھیں

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



جتنا ممکن ہو آہستہ آہستہ استعمال کریں

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

