

مدد تلاش کریں

وہ شخص جس نے زیادہ مقدار کا تجربہ کیا ہو وہ اس تکلیف دہ حادثہ کا سامنا کرنے والا کوئی اکیلا شخص نہیں ہے۔ دوست اور خاندان کے اراکین اکثر زیادہ مقدار کو روکنے کے لیے فیصلہ نہیں کر پاتے ہیں۔ دوستوں اور خاندان کے اراکین کے لیے یہ ضروری ہے کہ وہ زیادہ مقدار سے بچنے والے کی مدد کرنے اور مدد حاصل کرنے کے لیے مل کر کام کریں۔

درج ذیل تنظیمیں خاندانوں کو مدد فراہم کرتی ہیں:

OASAS Supporting a Loved One in

Recovery:

oasas.ny.gov/recovery/supporting-loved-one-recovery



NYS OASAS Family Support Navigators

(FSNs):

for-ny.org/family-support-navigators/



Friends of Recovery New York:

for-ny.org/family-resources/



Nar-Anon Family Groups:

www.nar-anon.org/



کیا آپ کسی ایسے شخص کو جانتے ہیں جو Opioid اور ڈوز کے خطرے میں ہے؟

Naloxone حاصل کریں۔
زندگی بچائیں۔



Department
of Health

New York State
nyspQc
Perinatal Quality Collaborative

میں naloxone کہاں سے حاصل کر سکتا ہوں؟

آپ کی مقامی فارمیسی۔ ایسی ہزاروں فارمیسیاں ہیں جہاں آپ نسخہ لائے بغیر naloxone حاصل کر سکتے ہیں۔ آپ کے بیمہ کی بنیاد پر، اس دوا کے لیے قابل کٹوتی یا شریک ادائیگی ہو سکتی ہے۔ تاہم، نیو یارک کا نالوکسون کوپیمنٹ پروگرام (Naloxone Copayment Program, N-CAP) \$40 ڈالر تک کی شریک ادائیگیوں کا احاطہ کرے گا۔

یہاں N-CAP فارمیسی تلاش کریں:

www.health.ny.gov/diseases/aids/general/opioid_overdose_prevention/directories.htm



Opioid Overdose Prevention Programs

(اوپینڈ اور ڈوز سے بچاؤ کے پروگرامز) جو زیادہ مقدار کی تربیت اور مفت naloxone فراہم کرتے ہیں، یہاں ہیں:

providerdirectory.aidsinstituteny.org



Opioid زیادہ مقدار سے بچاؤ کے پروگرامز کے علاوہ نیو یارک اسٹیٹ کے سرنج کے تبادلے کے پروگرامز بھی ہیں جو زیادہ مقدار سے متعلق تربیت اور مفت naloxone فراہم کرتے ہیں، یہاں دستیاب ہیں:

www.health.ny.gov/diseases/aids/consumers/prevention/needles_syringes/docs/sep_hours_sites.pdf



غیر بیمہ شدہ افراد کے لیے ایک قومی میلنگ پروگرام:

www.naloxoneforall.org



زندگی کیسے بچائیں؟

سنٹرز فار ڈیزیز کنٹرول اینڈ پریوینشن (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) کے مطابق، 80% زیادہ مقدار کی وجہ سے اموات گھر کے اندر ہوتی ہیں! اگر آپ کسی ایسے شخص کو جانتے ہیں جو Opioid کے زیادہ مقدار کے خطرے سے دوچار ہے یا کسی ایسے شخص کو جانتے ہیں جو کوکین اور/یا میتھیمیفیٹامین استعمال کرتا ہے، تو آپ کو یہ یقینی بنانا چاہیے کہ آپ کے پاس naloxone (نالکسون) کی کم از کم دو خوراکیں استعمال کرنے کے لیے تیار رہیں۔

کون خطرے کی زد میں ہے؟

- وہ لوگ جو پہلے زیادہ مقدار لے چکے ہیں
- وہ لوگ جنہوں نے Opioid لینے سے گریز کیا ہے، جیسے ہیروئن اور/یا نسخہ والی درد کی دوائیں
- Opioid کا اوور ڈوز لینے والے لوگ
- Opioid کے ساتھ دوسری منشیات لینے والے لوگ
- وہ لوگ جو طویل عرصے سے Opioid لے رہے ہیں

جو بھی شخص منشیات کا استعمال کرتا ہے وہ زیادہ مقدار کے خطرے میں ہو سکتا ہے!



naloxone کیا ہے؟

Naloxone ایک ایسی دوا ہے جو دینا آسان ہے—عام طور پر ناک کی صرف ایک رگڑ کے ساتھ—جو Opioid کے زیادہ مقدار کا اثر ختم کر دیتی ہے، جس میں ہیروئن، فینٹینیل، آکسی کوڈون اور کوڈین شامل ہیں۔ جب بروقت دی جائے تو، naloxone سانس کی بحالی کے ذریعے زیادہ مقدار کے ان اثرات کو زائل کر دیتی ہے۔

کیا میرا naloxone لے کر کہیں جانا اور استعمال کرنا قانونی ہے؟

ہاں۔ naloxone دینے کے لیے آپ کو ڈاکٹر بننے کی ضرورت نہیں ہے۔ خاندان، دوست، اور مکمل اجنبی جن کا کوئی طبی پس منظر نہیں ہے وہ محفوظ طریقے سے یہ دوا دے سکتے ہیں۔

زیادہ مقدار کا ردعمل دیں۔

ایکشن لیں! اگر آپ کو لگتا ہے کہ کوئی زیادہ مقدار لے رہا ہے تو ان اقدامات پر عمل کریں:

1. 911 پر کال کریں۔

911 پر کال کریں اور ڈسپینچر کی ہدایات پر عمل کریں۔ گرفتاری کے خوف سے آپ یہ کال کرنے سے باز نہ آئیں۔ نیو یارک کا گڈ سمیریٹن لاء ان لوگوں کو تحفظ فراہم کرتا ہے جو زیادہ مقدار لے رہے ہیں اور کسی بھی ہنگامی حالت میں ان کی مدد کرنے والے کو منشیات رکھنے کے الزام میں فرد جرم عائد کرنے اور مقدمہ چلانے سے بچاتا ہے۔

2. naloxone دیں۔

اس شخص کو بلائیں اور اسے جگانے کے لیے اس کا نام پکاریں۔ اگر وہ کوئی ردعمل نہیں دیتا ہے، تو اسے ناک کے اوپر naloxone کی ایک خوراک دیں۔ نوزل کی نوک کو متاثرہ شخص کی ناک کے اوپر رکھیں اور پھر پلنجر کو نیچے دھکیل دیں۔ naloxone کے استعمال کے بارے میں معلومات یہاں مل سکتی ہیں:

<https://www.nyoverdose.org/Docs/12028.pdf>

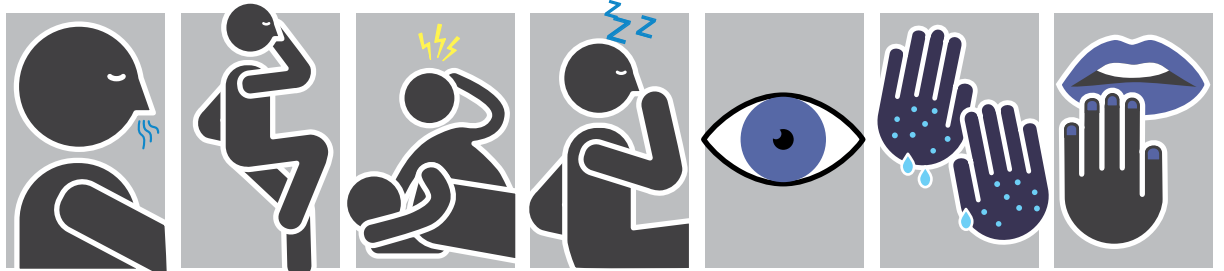
اگر naloxone کی پہلی خوراک سے 2 سے 3 منٹ میں سانس واپس نہیں آتی ہے تو دوسری خوراک دیں۔

3. متاثرہ شخص کے ساتھ رہیں۔

ہنگامی طبی امداد پہنچنے تک اس شخص کے ساتھ رہیں۔ اگر وہ شخص بے ہوش ہی رہتا ہے اور آپ ریسکیو بریتھنگ یا CPR جانتے ہیں تو ان تکنیکوں کا استعمال کریں۔ اگر آپ ریسکیو بریتھنگ یا CPR نہیں کر رہے ہیں، تو اس شخص کو کروٹ لٹائیں تاکہ اس کا دم گھٹنے نہ پائے۔ اگر سانس معمول پر آجاتی ہے، تو اس شخص کی ہمت بڑھائیں جس نے زیادہ مقدار لیا ہے اگر وہ بہتر محسوس کر رہا ہے تو بھی ایمبولینس سے ہی جائیں۔

زیادہ خوراک کی شناخت کریں۔

یہ Opioid کی زیادہ مقدار کی علامات ہیں:



سانس دھیمی چل رہی ہو یا رک گئی ہو

متاثرہ شخص حرکت نہیں کر رہا ہو

انسان جاگ نہیں رہا ہو

آپ کو گڑ گڑانا کی آوازیں یا خراٹے سنائی دے رہے ہوں

آنکھ کی پتلی چھوٹی ہو گئی ہو

متاثرہ شخص کو سردی لگ رہی ہو اور چیچھا محسوس ہو رہا ہو

ہونٹ اور ناخن نیلے پڑ گئے ہوں