

### Opioid Overdose Prevention Programs

Opioid زیادہ مقدار روک تھام پروگرام جو زیادہ مقدار کی تربیت اور مفت naloxone فراہم کرتے ہیں، یہاں ہیں:

providerdirectory.  
aidsinstituteny.org



زیادہ مقدار Opioid 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



کیا آپ یا آپ کا  
جاننے والا کوئی  
شخص Opioid لے  
رہا ہے؟

محفوظ رہیں۔

مہلک زیادہ مقدار کو  
روکیں۔Naloxone  
دستیاب رکھیں۔



Department  
of Health

New York State  
nysp:Qc  
Perinatal Quality Collaborative

### 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 بریٹھنگ یا CPR جانتے ہیں تو ان تکنیکوں کا استعمال کریں۔ اگر آپ ریسکیو بریٹھنگ 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 ایملولینس سے ہی جائیں۔

### Naloxone ان مقامات پر

دستیاب ہے:

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



## 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 دو سے تین منٹ میں سانس واپس نہیں آتی ہے تو دوسری خوراک دیں۔

کرنے کے 3 سے 5 منٹ کے بعد فون، ویڈیو چیٹ، یا ٹیکسٹ کے ذریعے اپنے کسی بھروسے والے شخص کو بتائیں۔ آپ اس ویب سائٹ کے ذریعے لائن پر موجود آپریٹر سے بھی بات کر سکتے ہیں: <https://neverusealone.com> یا 3731-484 (800) پر کال کر سکتے ہیں۔ اگر آپ ان کا جواب نہیں دیتے ہیں، تو وہ EMS کو یہ انتباہ دے سکتے ہیں کہ آپ کو شاید کوئی پریشانی ہوئی ہے۔

### 3. fentanyl کی جانچ کریں۔

Fentanyl ان دوائیوں میں بہت عام ہے جو آپ کو سڑک پر کہیں بھی مل جاتی ہیں۔ منشیات لینے والے لوگ اکثر یہ نہیں جانتے کہ Fentanyl ان کے بیچ میں ہے یا نہیں۔ اس کی طاقت کی وجہ سے، Fentanyl استعمال کرنے والے ہر شخص کو زیادہ مقدار لینے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ لوگ Fentanyl ٹیسٹ اسٹریپس استعمال کر کے اپنی دوائیوں میں Fentanyl کی جانچ کر سکتے ہیں۔

### 4. آہستہ چلیں۔

منشیات کو برداشت کرنے کی آپ کی قوت کم ہو جاتی ہے اور اگر آپ نے چند دنوں سے بھی دوائیاں استعمال نہیں کی ہیں تو زیادہ مقدار کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ اگر آپ دوائیاں استعمال نہ کرنے کے بعد دوبارہ استعمال کرتے ہیں تو محتاط رہیں اور آہستہ چلیں۔ جس چیز سے آپ کو کچھ دن پہلے کوئی تکلیف نہیں ہوئی تھی وہ اب آپ کی جان لے سکتی ہے۔

اگر آپ opioid لیتی ہیں اور آپ حاملہ ہیں، دودھ پلا رہی ہیں یا حال ہی میں آپ نے بچے کو جنم دیا ہے، تو naloxone (نالوکسون) حاصل کریں! اگر آپ کے ساتھ رہنے والا کوئی اوپینڈر لیتا ہے، تو اس کو بھی naloxone لینا چاہیے۔

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۔ 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 سکتا ہے۔

## محفوظ رہیں۔

محفوظ رہیں۔ تیار رہیں۔ opioid کے زیادہ مقدار کو روکنے کے لیے ایک منصوبہ بنائیں۔ ان آسان اقدامات پر عمل کریں:

### 1. naloxone ہمیشہ اپنے پاس رکھیں۔

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 واقع ہوئی ہیں! اگر آپ کسی ایسے شخص کو جانتے ہیں جس کو opioid کے زیادہ مقدار کا خطرہ لاحق ہے یا کسی ایسے شخص کو جانتے ہیں جو کوکین اور/یا میتھامپھیتامین استعمال کرتا ہے، تو آپ کو یہ یقینی بنانا چاہیے کہ naloxone کی دو خوراکیں استعمال کرنے کے لیے تیار رہیں۔ جو بھی منشیات کا استعمال کرتا ہے وہ خطرے کے زد میں ہو سکتا ہے۔ خاندان اور دوستوں کو بتائیں کہ آپ کو اس بات پر اعتماد ہے کہ naloxone کا استعمال کیسے کریں اور اسے کہاں رکھا جائے۔

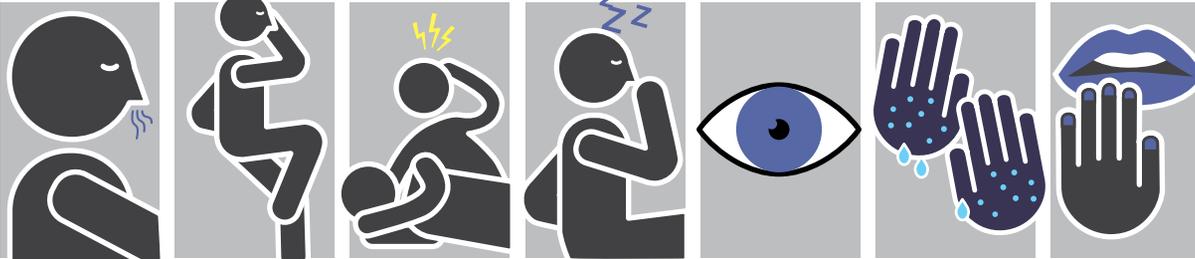
### 2. منشیات کا استعمال علیحدہ نہ کریں۔ اپنے ساتھ کسی

دوسرے شخص کو رکھنا اچھا خیال ہے۔

منشیات کا استعمال کرتے وقت کسی کو اپنے ساتھ رہنے کی اجازت دیں تاکہ اوور ڈوز ہونے پر وہ ردعمل دے سکے۔ اگر یہ ممکن نہیں ہے تو، استعمال

## زیادہ خوراک کی شناخت کریں۔

یہ اوپینڈ 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 گڑگڑانا 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