

## ন্যালক্সোন সম্বন্ধে

ন্যালক্সোন একটি নিরাপদ ওষুধ যা একটি ওপিওয়েড ওভারডোজের প্রভাব বদলে দিতে পারে।

এটি শুধুমাত্র ওপিওয়েডেই কাজ করে (যেমন হেরোইন, ফেন্টানিল এবং প্রেসক্রিপশন করা ব্যথার ওষুধ), কিন্তু ওপিওয়েড না থাকলেও এটি ব্যবহার করা নিরাপদ।

**গুরুত্বপূর্ণ:** অন্যদের বলে রাখুন আপনি আপনার ন্যালক্সোন কোথায় রেখেছেন এবং সেটি কীভাবে ব্যবহার করতে হয়।

## ডোজ বেশি নেওয়া হয়েছে কিনা দেখা

ওপিওয়েড ওভারডোজের লক্ষণগুলির মধ্যে আছে:

- প্রতিক্রিয়াহীনতা বা অচেতনতা
- মস্থর শ্বাস অথবা থেমে-থেমে শ্বাস নেওয়া
- নিল, ধূসর অথবা সাদা ঠোঁট অথবা আঙ্গুলের ডগা
- নাক ডাকার বা কুলকুল করে শব্দ হওয়া

ন্যালক্সোন দেবার আগে সাড়া দিচ্ছে কিনা তা পরীক্ষা করে নিন:

- জোরে চিৎকার করে ডেকে দেখুন মানুষটি সাড়া দিচ্ছে কিনা।
- যদি কোন সাড়া না পান, তাহলে শরীরের গিঁট দিয়ে তার বুকের হাড়ে (পাঁজরে) পেঘাই করুন।

পাঁজরে যদি কোন প্রতিক্রিয়া না দেখতে পান, তাহলে বিষয়টা আপৎকালীন!



## ওভারডোজের ক্ষেত্রে করণীয় ধাপগুলি

1. চিকিৎসা সাহায্যের জন্যকল 911 নম্বরে। তাদের বলুন লোকটি নিঃশ্বাস নিচ্ছেন না।
2. ন্যালক্সোন দিন। যন্ত্রটি পরীক্ষা করবেন না যেহেতু এটি একবারই ব্যবহার করা যাবে।



ছিঁড়ে ফেলুন

স্থাপন করুন

চাপুন

কোন অ্যাসেম্বলির দরকার নেই। প্লাঞ্জারটি ঠেলে নাকের একটি ছিদ্রের মধ্যে ন্যালক্সোন স্প্রে করুন।

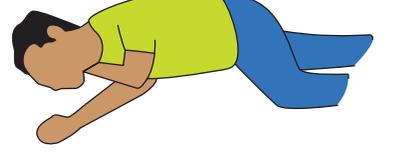
দুই মিনিটের মধ্যে কোন সাড়া না পেলে, দ্বিতীয় ডোজ দিন।

3. যত দ্রুত সম্ভব মুখ দিয়ে শ্বাস বা CPR দিন। ন্যালক্সোনের কিটটিতে একটি ফেস শিল্ড রয়েছে।

- সেই ব্যক্তির মাথা পিছনে হেলিয়ে দিন এবং নাকে চিপুন।
- দুটি শ্বাস দিন এবং বুক ফুলে উঠছে কিনা তা দেখুন।
- প্রতি পাঁচ সেকেন্ড অন্তর একটি করে শ্বাস দিয়ে যেতে থাকুন।



4. যখন ন্যালক্সোন বা উদ্ধারের শ্বাস দিচ্ছেন না, তখন ব্যক্তিকে পাশ ফিরিয়ে শোয়ান দম আটকে যাওয়া এড়ানোর জন্য।



## ন্যালক্সোন দেবার পর

ব্যক্তিটির সাথে থাকুন যতক্ষণ না সাহায্য এসে পৌঁছোচ্ছে।

- ন্যালক্সোন 30 থেকে 90 মিনিট মতো কাজ করে এবং এর ক্রিয়া শেষ হয়ে না যাওয়া অবধি প্রত্যাহারের লক্ষণ দেখা যেতে পারে।
- আরও ওষুধের ব্যবহার প্রত্যাহারের লক্ষণগুলি সম্ভবত কমায় না, বরং আরেকটি ওভারডোজের ঝুঁকি বাড়িয়ে দেয়।

আপনি যে কার্যক্রম থেকে ন্যালক্সোন পেয়েছিলেন সেখানে এর ব্যবহার সম্পর্কে জানান, অথবা Stop OD NYC অ্যাপ ব্যবহার করুন।

আপনি যদি একটি বা তার বেশি ডোজ ব্যবহার করেন, অথবা ন্যালক্সোন যখন ফুরিয়ে যাবে, তখন নতুন একটি কিট নিন।

## সহায়তা

ন্যালক্সোন পেতে বা মাদক ব্যবহারজনিত অথবা মানসিক স্বাস্থ্য সংক্রান্ত সহায়তা পেতে, দিনে 24 ঘণ্টা/7দিন প্রতি সপ্তাহ NYC Well-এর 888-692-9355 নম্বরে কল করুন।

**NYC**  
Health

**NYC**  
Health

ন্যালক্সোন  
কী?  
What Is Naloxone?

