

আপনার জীবন গুরুত্বপূর্ণ

আপনার ওভারডোজের ঝুঁকি হ্রাস করার জন্য আপনি কী পদক্ষেপ নিতে পারেন?

নিজেকে নিচের প্রশ্নগুলি জিজ্ঞেস করুন, এবং আপনার প্রাণঘাতী ওভারডোজের ঝুঁকি কমাতে একটি নিরাপত্তা পরিকল্পনা তৈরি করুন।

যদি আমি একটি ওভারডোজে পড়ি, তাহলে কি আমাকে সাহায্য করার জন্য সেখানে কেউ থাকবে?

- আমার আশেপাশে কি মানুষ আছে এবং আমরা কি পালানক্রমে ড্রাগস ব্যবহার করতে পারি?
- এমন কেউ কি আছে যে আমার খবর নেবে?
- আমি কি “Never Use Alone” ((নেভার ইউজ অ্যালোন) হটলাইন ফোন নম্বরে (877-696-1996)¹ ফোন করতে পারব?

কেউ?

যদি আমি একটি ওভারডোজে পড়ি, তাহলে কি আমাকে খুঁজে বের করার মত কেউ থাকবে?

- কেউ কি জানে আমি কোথায় আছি?
- যদি ঘরের ভিতরে হয়, তাহলে আমার কামরার দরজা কি খোলা?
- যদি ঘরের বাইরে হয়, কেউ কি আমাকে দেখতে পাবে এবং আমার কাছে পৌঁছাতে পারবে?
- কাছাকাছি কি ন্যালক্সোন দৃশ্যমান আছে?²

কোথায়?

আমার ওভারডোজের ঝুঁকি কী?

আমার ড্রাগস ব্যবহারের উপায় কীভাবে আমার ওভারডোজের ঝুঁকিকে পরিবর্তিত করে?

- আমি কি ড্রাগ-পরীক্ষা সার্ভিস বা ফেন্টানিল পরীক্ষা স্ট্রিপ ব্যবহার করতে পারি?³
- আমি কীভাবে আমার ড্রাগস নিচ্ছি?
- আমি কি কম ব্যবহার করতে পারি বা ধীরে এগোতে পারি?
- আমি কি একবারে কেবল একটিই ড্রাগ ব্যবহার করতে পারি এবং ড্রাগ মিশ্রিত করা এড়িয়ে চলতে পারি?

কীভাবে?

কোন ড্রাগস, ওষুধ বা রুটিন আমার ওভারডোজের ঝুঁকি পরিবর্তিত করে?

- আমি কোন ড্রাগ বা ড্রাগসমূহ ব্যবহার করছি?
- আমার সহনক্ষমতা কি বদলেছে?
- আমি কি আফিমজাত মাদক ব্যবহার ব্যবহার ব্যাধির জন্য কোনো ওষুধ, যেমন মেথাডোন বা বুপ্রেনরফিন নিচ্ছি?

কোন?

আপনার নিজস্ব নিরাপত্তা পরিকল্পনা ওভারডোজ প্রতিরোধে সাহায্য করতে পারে।

¹“Never Use Alone” হটলাইনটি টোল-ফ্রি এবং দেশজুড়ে। স্বেচ্ছাসেবকরা দিনে 24 ঘণ্টা, সপ্তাহে সাত দিন আপনি যেন সজ্ঞান থাকেন তা নিশ্চিত করতে আপনার সাথে ফোনে থাকার জন্য উপলব্ধ। ওভারডোজের ক্ষেত্রে, তারা চিকিৎসাসেবাকে সতর্ক করবেন। চিকিৎসাসেবা ছাড়া আর কারো সাথে আপনার তথ্য শেয়ার করা হবে না।

²ন্যালক্সোন একটি নিরাপদ ও কার্যকরী ওষুধ যা একটি আফিমজাত মাদকের ওভারডোজের প্রভাব বদলে দিতে পারে। ন্যালক্সোন পেতে কল করুন **311** এ বা ভিজিট করুন **nyc.gov/naloxone**।

³ফেন্টানিল পরীক্ষা স্ট্রিপ হচ্ছে আপনার ড্রাগসে ফেন্টানিল আছে কিনা তা বলতে পারে এমন একটি সহজে ব্যবহারযোগ্য সরঞ্জাম। ফেন্টানিল ওভারডোজের ঝুঁকি বাড়ায়। ফেন্টানিল সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য, **nyc.gov/health/fentanyl** দেখুন।

⁴মেথাডোন এবং বুপ্রেনরফিন হচ্ছে আফিমজাত মাদক ব্যবহার ব্যাধির ওষুধ এবং এগুলি আপনার ড্রাগ সহনক্ষমতা বদলে দিতে পারে। উভয় ওষুধই ওভারডোজ প্রতিরোধে সাহায্য করতে পারে। আফিমজাত মাদক ব্যবহার ব্যাধির ওষুধসমূহ সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য, **nyc.gov/health/addictiontreatment** ভিজিট করুন।

মাদক ব্যবহার সম্পর্কিত 24/7 সহায়তা এবং সংস্থানসমূহের জন্য, 988 এ ফোন করুন। 988 এ কল বা টেক্সট করুন বা **nyc.gov/988** এ চ্যাট করুন। কাউন্সেলরগণ 200টিরও বেশি ভাষায় 24/7 উপলভ্য রয়েছেন।

NYC
Health