

آپ کی زندگی اہم ہے

آپ کیا اقدامات کر کے اپنے زیادہ مقدار استعمال کر بیٹھنے کے خطرے کو کم کر سکتے ہیں؟

خود سے درج ذیل سوالات پوچھیں، اور اپنے جان لیوا حد تک زیادہ مقدار استعمال کر بیٹھنے کے خطرے کو کم کرنے کے لیے حفاظتی منصوبہ تیار کریں۔



آپ کا انفرادی حفاظتی منصوبہ زیادہ مقدار استعمال کر بیٹھنے کو روکنے میں مدد کر سکتا ہے۔

¹ "Never Use Alone" ہاٹ لائن ٹول فری اور ملک بھر میں دستیاب ہے۔ رضاکار دن کے 24 گھنٹے، ہفتے کے ساتوں دن دستیاب ہیں تاکہ آپ کے ساتھ فون پر موجود رہ کر اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ اپنے حواس میں رہیں۔ زیادہ مقدار استعمال کر بیٹھنے کی صورت میں، وہ طبی خدمات کو مطلع کریں گے۔ آپ کی معلومات طبی خدمات کے علاوہ کسی اور کو نہیں دی جائیں گی۔

² نالوکسون ایک محفوظ دوا ہے جو افیون آمیز مرکب کی زیادہ مقدار کے استعمال کے اثرات کو زائل کر سکتی ہے۔ نالوکسون حاصل کرنے کے لیے **311** پر کال کریں یا **nyc.gov/naloxone** پر جائیں۔

³ فینٹینائل ٹیسٹ اسٹریپس استعمال میں آسان ٹول ہیں جو آپ کو بتا سکتے ہیں کہ کیا آپ کی منشیات میں فینٹینائل موجود ہے۔ فینٹینائل زیادہ مقدار استعمال کر بیٹھنے کے خطرے کو بڑھاتی ہے۔ فینٹینائل کے بارے میں مزید معلومات کے لیے **nyc.gov/health/fentanyl** پر جائیں۔

⁴ میتھاڈون اور پیرینورفن افیون آمیز مرکب استعمال کرنے کے عارضے کی دوائیں ہیں اور آپ کی منشیات کے حوالے سے برداشت کو تبدیل کر سکتی ہیں۔ دونوں ادویات زیادہ مقدار استعمال کر بیٹھنے سے بچنے میں مدد کر سکتی ہیں۔ افیون آمیز مرکب کے استعمال کے عارضے کی دوائیوں کے بارے میں، مزید معلومات کے لیے **nyc.gov/health/addictiontreatment** پر جائیں۔

منشیات کے استعمال سے متعلق 24/7 مدد اور وسائل کے لیے، 988 پر رابطہ کریں: 988 پر کال یا ٹیکسٹ کریں یا **nyc.gov/988** پر چیٹ کریں۔ صلاح کار 200 سے زائد زبانوں میں 24/7 دستیاب ہیں۔

NYC
Health