

آپ کی زندگی ابم 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۔

مجھے زیادہ مقدار استعمال کر بیٹھنے کا سامنا ہوا تو کیا کوئی مجھے تلاش کر سکے گا؟

- کیا کوئی جانتا ہے کہ میں کہاں موجود ہوں؟
- اگر اندر ہوں تو کیا میں جس کمرے میں ہوں اس کا تالا کھلا ہوا ہے؟
- اگر باہر ہوں تو کیا کوئی مجھے دیکھ کر مجھے تک پہنچ سکتا ہے؟
- کیا قریب میں نالوکسون موجود نظر آ رہی ہے؟²

کہاں بے

مجھے زیادہ مقدار استعمال کر بیٹھنے کا سامنا ہو تو کیا کوئی میری مدد کے لیے موجود ہوگا؟

- کیا میرے آس پاس اور لوگ موجود ہیں اور کیا تم باری باری منشیات استعمال کر سکتے ہیں؟
- کیا مجھے چیک کرنے کے لیے کوئی موجود ہے؟
- کیا میں "Never Use Alone" (کبھی اکیلے میں استعمال نہ کریں) بات لائن کے فون نمبر (877-1996-696) پر کال کر سکتا ہوں؟¹

کہنے

میرا زیادہ مقدار استعمال کر بیٹھنے کا خطرہ کتنا ہے؟

کون سی منشیات، دوائیں یا معمولات میرے زیادہ مقدار استعمال کر بیٹھنے کے خطرے کو تبدیل کرتے ہیں؟

- میں کون سا نشہ یا منشیات استعمال کر رہا ہوں؟
- کیا میری برداشت میں تبدیلی آئی ہے؟
- کیا میں افیون آمیز مرکب استعمال کرنے کے عارضے کے لیے کوئی دوائیں لے رہا ہوں، جیسے میتهاڈون یا بپرینورفن؟

کیا؟

میرا منشیات کے استعمال کا طریقہ میرے زیادہ مقدار استعمال کر بیٹھنے کے خطرے میں کس طرح تبدیلی لاتا ہے؟

- کیا میں منشیات کی جانچ کی خدمات یا فینٹینائل ٹیسٹ اسٹرپس استعمال کر سکتا ہوں؟³
- میں اپنی منشیات کیسے استعمال رہا ہوں؟
- کیا میں کم مقدار یا آبستہ استعمال کر سکتا ہوں؟
- کیا میں ایک وقت میں صرف ایک نشہ استعمال کر سکتا ہوں اور منشیات کو ملانے سے گریز کر سکتا ہوں؟

کیسے بے

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

"Never Use Alone" بات لائن ٹول فری اور ملک بھر میں دستیاب ہے۔ رضاکار دن کے 24 گھنٹے، بفتے 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 گے۔

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۔

فینٹینائل ٹیسٹ اسٹرپس 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۔

میتهاڈون اور بپرینورفن 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 ہے۔

