তাদের জন্য নিরাপত্তা বিষয়ক পরামর্শ

যে সব লোকেরা উত্তেজক পদার্থ ব্যবহার করেন

উত্তেজক পদার্থ হল কোকেইন, ক্র্যাক, মেথামফেটামাইন এবং অ্যামফেটামাইন ইত্যাদির মতো মাদক। এগুলি শরীরের স্নায়ুতন্ত্র ও হৃদ-রক্তবাহতন্ত্রের কাজের গতি বাড়িয়ে দেয় এবং অস্বস্তিকর থেকে শুরু করে প্রাণসংশয়কারী প্রতিক্রিয়ার সৃষ্টি করে। আপনি যদি উত্তেজক পদার্থ ব্যবহার করেন, তাহলে নিজেকে নিরাপদ রাখতে সাহায্যের কিছু উপায় রয়েছে।

ওভারঅ্যাম্পিং হল উত্তেজক পদার্থ ব্যবহারের একটি নেতিবাচক প্রতিক্রিয়া। মাত্রাতিরিক্ত সেবনের অন্যরকম রূপ এই ওভারঅ্যাম্পিংও প্রাণসংশয়কারী হতে পারে।

1

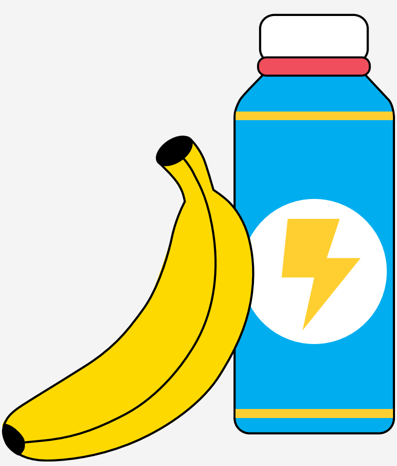
ওভারঅ্যাম্পিংয়ের লক্ষণ ও উপসর্গগুলির মধ্যে রয়েছে:

শারীরিক	মানসিক
• তীব্র দাঁতের পেষাই • অনিদ্রা • তীব্র মাথাব্যথা • অতি দ্রুত হৃৎস্পন্দন বা উচ্চ রক্তচাপ • বুকে ব্যথা বা শ্বাসকষ্ট • গা-বমি দেওয়া বা বমি করা • শরীরের উচ্চ তাপমাত্র • খুব ঘাম হওয়া, অনেক সময় শরীর ঠাণ্ডা হয়ে যাওয়া • কম্পন • মাংসপেশী শক্ত হয়ে যাওয়া বা পক্ষাঘাতগ্রস্ত হয়ে পড়ার মতো অনুভূতি হওয়া • তড়কা বা খিঁচুনি • স্ট্রোক • হৃদরোগ	• অতি সক্রিয় স্নায়বিক সচেতনতা • উত্তেজনা, চাঞ্চল্য বা বিরক্তি • বর্ধিত সন্দিগ্ধতা • বর্ধিত আগ্রাসী মনোভাব • চূড়ান্ত উদ্বেগ বা ত্রাস • অত্যন্ত উত্তেজনা • চূড়ান্ত মস্তিষ্কবিকৃতি • বিভ্রম

2

ওভারঅ্যাম্পিং প্রতিরোধের পরামর্শসমূহ:

- জল পান করে শরীরে তরলের মাত্রা বজায় রাখুন।
- একটি স্পোর্টস ড্রিংক পান করে বা একটি কলা খেয়ে শরীরে ইলেক্ট্রোলাইটের মাত্রা পূরণ করুন।
- ভাল করে ঘুমাতে চেষ্টা করুন এবং উত্তেজক পদার্থ ব্যবহারের আগে ও পরে পুষ্টিকর খাবার-দাবার খান।
- আপনার বিশ্বস্ত একজন স্বাস্থ্যপরিচর্যা প্রদানকারীকে খুঁজে নিন এবং আপনার উত্তজক পদার্থ ব্যবহারের ব্যাপারে সততার সাথে তাকে জানান। আপনার চিকিৎসা প্রদানকারীকে আপনার হৃদপিণ্ড পরীক্ষা করতে বলুন। উচ্চ রক্তচাপ, অনিয়মিত হৃৎস্পন্দন বা হৃদপিণ্ডের অন্যান্য রোগ থাকা আপনার হৃদরোগের ঝুঁকি বাড়িয়ে তোলে, বিশেষকরে আপনি যদি উত্তেজক পদার্থ ব্যবহার করেন।
    - একজন চিকিৎসা প্রদানকারীকে খুঁজে পেতে সাহায্যের জন্য 311 অথবা 844-692-4692 নম্বরে কল করুন।



কেউ বেশি মাত্রায় উত্তেজক পদার্থ নিলে কী করবেন:

- চিকিৎসার সাহায্য চান, বিশেষকরে সেই ব্যক্তির যদি বুকে ব্যথা হয়।
- তাকে দেখে যদি মনে হয় তার শরীরের তাপমাত্রা বেশি হয়ে গেছে (উদাহরণস্বরূপ, যদি তিনি খুব বেশি ঘামতে থাকেন, বা তার ত্বক যদি লাল হয়ে যায় বা স্পর্শ করলে খুব গরম লাগে), তাহলে তাকে একটি শান্ত ও ঠাণ্ডা জায়গা খুঁজে নিয়ে শুয়ে থাকতে সাহায্য করুন।
- তার যদি খিঁচুনি আসে, তাহলে তার সামনে থেকে সেই সব জিনিসগুলি সরিয়ে ফেলুন যেগুলি তার আঘাতের কারণ হতে পারে।

4

স্পিডবলিং:

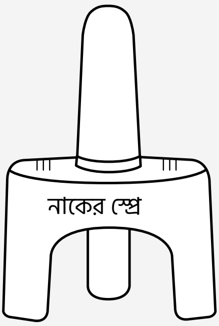
- স্পিডবল হল হেরোইনের সাথে কোকেইন বা মেথের মিশ্রণ।
- স্পিডবলিং আফিমের মাত্রাতিরিক্ত সেবনের ঝুঁকিগুলি বাড়িয়ে তোলে।
    - স্পিডবলের নেশা প্রত্যেকটি মাদকের প্রভাবকে চাপা দিয়ে দেয়, যা কোন ব্যক্তিকে শুরুতে তিনি যতটা নেবেন বলে পরিকল্পনা করেছিলেন তার থেকে বেশি পরিমাণে মাদক নিতে বাধ্য করে।
    - এছাড়াও স্পিডবলিং দুটি মাদককেই একসঙ্গে প্রক্রিয়াকরণের জন্য শরীরের উপর চাপ সৃষ্টি করে।
- কিছু লোক মনে করেন যে, হেরোইনের মতো আফিম উত্তেজক পদার্থের সাথে মিশিয়ে ব্যবহার করলে তা এই দুই মাদকের প্রভাবে ভারসাম্য নিয়ে আসে। এটি সত্যি নয়। আফিম ও উত্তেজক পদার্থ একে-অপরকে কখনোই ভারসাম্য প্রদান করে না, বরং তা মাত্রাতিরিক্ত সেবনের ঝুঁকি বাড়িয়ে দেয়।

উত্তেজক পদার্থ ব্যবহারের সময় মাত্রাতিরিক্ত আফিম সেবনের ঝুঁকি:

- মাত্রাতিরিক্ত আফিম সেবনের ঘটনা তখন ঘটে যখন একজন ব্যক্তি তার শ্বাসক্রিয়া মন্থর করার জন্য পর্যাপ্ত পরিমাণে আফিম নেন এবং যার ফলে তার হৃদপিণ্ড কাজ করা বন্ধ করে দেয়।
    - আফিমের কয়েকটি উদাহরণ হল হেরোইন, ফেন্টানিল এবং ব্যথানিবারক পদার্থ (যেমন অক্সিকোটিন, পার্কোসেট এবং ভিকোডিন)।
- ফেন্টানিল হল হেরোইনের থেকে 50 গুণ শক্তিশালী এক প্রকার আফিম, যা রাস্তার দোকান ও অনলাইনে কেনা কোকেইন, ক্র্যাক, মেথ এবং বড়ির মধ্যে পাওয়া গেছে।
    - এর মানে হল, যে সব ব্যক্তি উত্তেজক পদার্থ ব্যবহার করেন তারা, এমনকি আফিম সেবনের কোন পরিকল্পনা তাদের না থাকলেও, মাত্রাতিরিক্ত আফিম সেবনের ঝুঁকিগ্রস্ত হয়ে পড়তে পারেন।

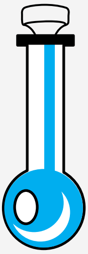
মাত্রাতিরিক্ত সেবন আটকানোর পরামর্শ:

- আপনার মাদকগুলিকে পরীক্ষা করুন। ফেন্টানিল পরীক্ষার স্ট্রিপ আপনাক বলে দিতে পারে আপনি যে মাদকগুলি ব্যবহারের পরিকল্পনা করেছেন তাতে ফেন্টানিল আছে কিনা।
- মাদক মিশিয়ে ব্যবহার করা থেকে বিরত থাকুন। বিভিন্ন মাদক একসাথে ব্যবহার করা হলে, অ্যালকোহল ও কিছু প্রেসক্রিপশন করা মাদক-সহ, তা আপনার মাত্রাতিরিক্ত সেবনের ও অন্যান্য কিছু নেতিবাচক শারীরিক প্রভাবের ঝুঁকি বাড়িয়ে তোলে। আপনি যদি একের বেশি মাদক ব্যবহার করেন, তাহলে আস্তে আস্তে অল্প পরিমাণে সেগুলিকে নিন।
- ন্যালোক্সোন কাছে রাখুন। ন্যালোক্সোন একটি নিরাপদ ও কার্যকরী ওষুধ যা হেরোইন বা অন্যান্য আফিমজাতীয় মাদকের, ফেন্টানিল-সহ, প্রভাবকে অকার্যকর করে দিতে পারে।
  এককভাবে মাদক ব্যবহার এড়িয়ে চলুন অথবা এমন একজনকে রাখুন যিনি নিয়মিত আপনার খোঁজখবর রাখবেন।
- ফেন্টানিল পরীক্ষা স্ট্রিপ ও ন্যালোক্সোন কোথায় পাবেন তা খুঁজে পেতে, 8 নং পাতার সংস্থানসমূহ দেখুন।

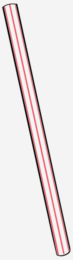


6 উত্তেজক পদার্থ ব্যবহারের নিরাপদ সরঞ্জামগুলি:

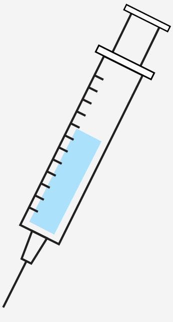
- সিরিঞ্জ পরিষেবা কার্যক্রমগুলি (syringe service programs, SSPs) সেই সব লোকেদের নিরাপদে মাদক ব্যবহারের ও অন্যান্য ক্ষতি প্রশমনের সরঞ্জাম প্রদান করে যারা মাদক ব্যবহার করেন, যার মধ্যে নিরাপদে ধূমপানের, নাক দিয়ে টানার ও ইনজেকশন নেবার কিটগুলি অন্তর্ভুক্ত থাকে।



- নিরাপদে ধূমপানের কিটের মধ্যে অনেক সময় কাঁচের দণ্ড, ঠোঁটে লাগাবার বাম এবং জীবাণুমুক্তকারী নেতা থাকে।
    - আপনার নিজের কাঁচের দণ্ড ব্যবহার করলে তা আপনার হেপাটাইটিস C সংক্রমণ হওয়ার বা আপনার দ্বারা সংক্রমণ ছড়ানোর ঝুঁকি কমায়।
    - রবারের মাউথপিস ব্যবহার করলে এবং আপনার ঠোঁট দুটিকে আর্দ্র রাখলে তা আপনাকে পুড়ে যাওয়া বা কেটে যাওয়া এড়াতে সাহায্য করে।
    - পিতলের স্ক্রিন ব্যবহার করলে তা আপনার নিঃশ্বাসের সাথে টেনে নেওয়া আবর্জনা কমিয়ে আপনার ফুসফুসের সমস্যার ঝুঁকি কমায়।



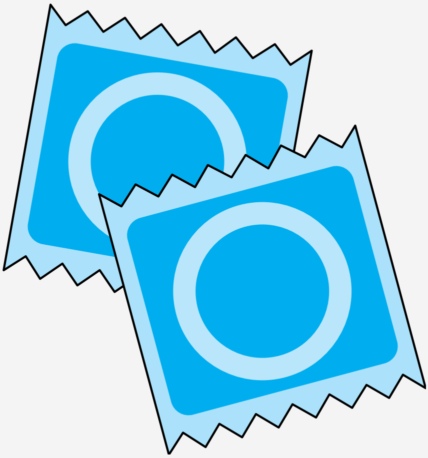
- নিরাপদে নাক দিয়ে নেটে নেবার কিটগুলির মধ্যে অনেক সময় ব্যবহারের পর ফেলে দেবার মতো নল, প্লাস্টিকের কার্ড, প্লাস্টিকের রেজার এবং প্লাস্টিকের চামচ থাকে।
    - আপনার নিজের ব্যবহারের পর ফেলে দেবার মতো নল ও তোলার চামচ থাকলে তা আপনার হেপাটাইটিস C সংক্রমণ হবার বা আপনার দ্বারা সংক্রমণ ছড়ানোর ঝুঁকি কমায়।



- নিরাপদ ইনজেকশন নেবার কিটে অনেক সময় সিরিঞ্জ, ধোওয়ার জল, কুকার, তুলো এবং সরু সুতো থাকে।
    - জীবাণুমুক্ত সিরিঞ্জ এবং আপনার নিজের ধোওয়ার জল, কুকার, তুলো এবং সরু সুতো থাকলে তা আপনার HIV ও হেপাটাইটিস C সংক্রমণ হবার বা আপনার দ্বারা সংক্রমণ ছড়ানোর ঝুঁকি কমায়।
- SSP সম্পর্কে আরও জানার জন্য ৪ নং পৃষ্ঠায় সংস্থানসমূহ দেখুন।

উত্তেজক পদার্থ ব্যবহারকালীন কীভাবে নিরাপদ যৌনক্রিয়া প্রবৃত্ত হবেন:

- উত্তেজক পদার্থ ব্যবহারকালীন যৌনক্রিয়ার আগে আপনি ভরসা করেন এমন কাউকে জানিয়ে রাখুন আপনি কোথায় থাকবেন।
- আপনার যৌনক্ষমতার সীমাগুলিকে জানুন এবং মাদক ব্যবহার করে যৌনক্রিয়ায় লিপ্ত হবার আগে আপনার যৌনসঙ্গীকে সেগুলির ব্যাপারে জানিয়ে রাখুন।
  উত্তেজক পদার্থ বা অন্যান্য মাদক ব্যবহার করলে তা আপনার সম্মতিদানের ক্ষমতাকে প্রভাবিত করতে পারে।
- আপনি যে উত্তেজক পদার্থগুলি ব্যবহার করছেন তার উপর নজর রাখুন, আপনি কতটা ব্যবহার করছেন এবং আপনি কখন তা ব্যবহার করেছিলেন।
- কন্ডোম যৌনবাহিত রোগ ছড়ানো ও গর্ভবতী হয়ে পড়া থেকে আটকায়। পায়ু, যোনি সঙ্গম বা ফ্রন্ট সেক্স করার সময় প্রচুর পরিমাণে জল- অথবা সিলিকন-সম্বলিত পিচ্ছিলকারক পদার্থ ব্যবহার করুন। আপনি যদি দলগতভাবে যৌনক্রিয়ায় লিপ্ত হন, তাহলে সঙ্গী বদলানোর সাথে-সাথে কন্ডোম বদলাতে ভুলবেন না।
- প্রাক-প্রভাব চিকিৎসা (pre-exposure prophylaxis, PrEP) হল একটি নিরাপদ এবং কার্যকরী দৈনিক ব্যবহারের বড়ি যা আপনার HIV সংক্রমণের ঝুঁকি অনেকটা কমিয়ে দেয়।
- HIV-তে আক্রান্ত যে সব রোগী অনপসারণযোগ্য ভাইরাল লোড বজায় রেখে চলেন, তারা যৌনক্রিয়ার মাধ্যমে ভাইরাস ছড়াতে পারেন না। একে “অনপসারণযোগ্য সমান অসংক্রমণযোগ্য”, বা “U=U” বলে।



8

সংস্থানসমূহ:

- বিনামূল্যে, গোপনে সংকটকালীন কাউন্সেলিং, মানসিক স্বাস্থ্য ও মাদকদ্রব্য সেবনজনিত সহায়তার জন্য, এবং পরিচর্যার সুপারিশ পেতে, 988 নম্বরে কল বা টেক্সট করুন অথবা **nyc.gov/988**-এ চ্যাট করুন। কাউন্সেলরগণ 200-টিরও ভাষায় 24/7 উপলভ্য রয়েছেন।
- নিউ ইয়র্ক শহর (NYC)-তে মাদক ব্যবহারজনিত পরিষেবাগুলির ব্যাপারে আরও জানতে nyc**.gov/alcoholanddrugs** দেখুন, ফেন্টানিল পরীক্ষার স্ট্রিপ, ন্যালোক্সোন এবং SSP-সহ।
- কম খরচে বা বিনামূল্যে হেপাটাইটিস C পরীক্ষা করেন এমন চিকিৎসা প্রদানকারী খুঁজে পেতে **nyc.gov/health** দেখুন এবং "**hepatitis C**" (হেপাটাইটিস C) কথাটি খুঁজুন।
- প্রভাব-পরবর্তী চিকিৎসা (post-exposure prophylaxis, PEP) হল সেই সব ব্যক্তিদের জন্য একটি আপৎকালীন ওষুধ যাদের HIV নেই কিন্তু এই ভাইরসের প্রভাবাধীন হয়ে থাকতে পারেন। আপনি যদি মনে করেন আপনি HIV-র প্রভাবাধীন হয়ে পড়েছেন, তাহলে 24/7 NYC PEP হটলাইনের 844-373-7692 নম্বরে কল করুন। এছাড়াও আপনার নিকটবর্তী চিকিৎসাকেন্দ্র খুঁজে পেতে **nyc.gov/health**-এ গিয়ে **HIV PEP** কথাটি খুঁজে দেখতে পারেন।
- নিউ ইয়র্ক শহরের স্বাস্থ্য ও মানসিক স্বাস্থ্যবিধি বিভাগ-এর যৌনস্বাস্থ্য কেন্দ্রগুলির যে কোনটিতে 12 বছর বা তার বেশি বয়সী যে কোন ব্যক্তির জন্য বিনামূল্যে বা কম খরচে HIV পরীক্ষা এবং PrEP ও PEP পরিষেবাগুলি উপলভ্য রয়েছে, তাদের অভিবাসনগত অবস্থা নির্বিশেষে।
- আপনি যদি আপনার চিকিৎসা প্রদানকারীর সাথে আপনার যৌনতা বা মাদক ব্যবহারের বিষয় কথা বলতে স্বাচ্ছন্দ্যবোধ না করেন, তাহলে LGBTQ-জ্ঞানসম্পন্ন পরিষেবা প্রদানকারীদের খুঁজে পেতে **311** নম্বরে কল করুন অথবা **nyc.gov/health/map** দেখুন।

MHY484014E – 3.24 Bengali