

حفاظتی تدابیر  
برائے

کیف اور اشیاء  
استعمال  
کنندگان

کیف آر اشیاء منشیات ہوتی  
ہیں جیسے کوکین، کریک،  
میتھمفیٹامین اور ایمفیٹامنز۔ یہ  
جسم کے اعصابی اور قلبی نظام کو  
تیز کرتی ہیں اور ایسے رد عملوں  
کا سبب بن سکتی ہیں جو بے  
آرامی سے لے کر جان لیوا تک ہو  
سکتے ہیں۔ اگر آپ کیف آور اشیاء  
استعمال کرتے ہیں تو خود کو  
محفوظ تر رکھنے کے لیے مددگار  
طریقے موجود ہیں۔

**اوور امپنگ** کیف آور اشیاء کے استعمال کا ایک منفی ردعمل ہے۔ اگرچہ یہ زیادہ مقدار استعمال کر بیٹھنے سے مختلف ہے، تاہم اوور امپنگ سے بھی جان کا خطرہ لاحق ہو سکتا ہے۔

### اوور امپنگ کی نشانیوں اور علامات میں یہ شامل ہیں:

ذہنی	جسمانی
<ul style="list-style-type: none"> <li>• حسیات کا معمول سے زیادہ فعال ہونا</li> <li>• بے قراری، بے چینی یا چڑچڑاپن</li> <li>• شکی مزاج میں اضافہ</li> <li>• جارح مزاجی میں اضافہ</li> <li>• انتہائی بے چینی یا گھبراہٹ</li> <li>• انتہائی بے قراری</li> <li>• انتہائی دماغی خلل</li> <li>• فریب نظر</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• شدید دانت پیسنا</li> <li>• نیند نہ آنا</li> <li>• شدید سر درد</li> <li>• دل کی دھڑکن تیز ہونا یا ہائی بلڈ پریشر</li> <li>• سینے میں درد یا سانس پھولنا</li> <li>• متلی یا قے ہونا</li> <li>• جسم کا درجہ حرارت زیادہ ہونا</li> <li>• بہت زیادہ پسینہ آنا، اکثر سردی لگنے کے ساتھ</li> <li>• جھٹکے لگنا</li> <li>• پٹھے اکڑ جانا یا مفلوج محسوس کرنا</li> <li>• تشنچ یا دورے</li> <li>• اسٹروک</li> <li>• دل کا دورہ</li> </ul>



## اور امپنگ سے بچے کی تجاویز:

- پانی پی کر جسم میں پانی کی مقدار پوری رکھیں رہیں۔
- اسپورٹس ڈرنک پی کر یا کیلا کھا کر جسم میں الیکٹرولائٹس پورے کریں۔
- اچھی نیند لینے کی کوشش کریں اور کیف اور اشیاء استعمال کرنے سے پہلے اور بعد میں غذائیت سے بھرپور غذائیں کھائیں۔
- ایسا نگہداشت صحت فراہم کنندہ تلاش کریں جن پر آپ بھروسہ کرتے ہیں اور اپنے کیف اور اشیاء کے استعمال کے بارے میں ایمانداری سے بتائیں۔ اپنے فراہم کنندہ سے اپنے دل کا معائنہ کرنے کو کہیں۔ ہائی بلڈ پریشر، دل کی دھڑکن بے ترتیب ہونا یا دل کی دیگر بیماریاں آپ کے دل کے دورے کے خطرے کو بڑھا سکتی ہیں، خاص طور پر اگر آپ کیف اور اشیاء استعمال کرتے ہوں۔
- فراہم کنندہ تلاش کرنے میں مدد کے لیے **311** پر یا 844-692-4692 پر کال کریں۔



## کسی کو کیف اور اشیاء کی وجہ سے اوور امپنگ ہو رہی ہو تو کیا کرنا چاہیے:

- طبی مدد حاصل کریں، خاص طور پر اگر متاثرہ شخص کو سینے میں درد ہو رہا ہو۔
- اگر لگے کہ یہ فرد بہت زیادہ گرم ہو رہے ہیں (مثلاً، اگر ان کو بہت زیادہ پسینہ آ رہا ہو یا ان کی جلد سرخ ہو رہی ہو یا چھونے سے گرم محسوس ہو)، تو لیٹنے کے لیے ایک پرسکون، خاموش جگہ تلاش کرنے میں ان کی مدد کریں۔
- ان کو دورہ پڑ رہا ہو تو ایسی چیزوں کو ان سے دور کر دیں جن سے چوٹ لگ سکتی ہو۔

## اسپیڈ بالنگ:

- اسپیڈ بال کوکین یا میتھ کے ساتھ بیروئن کا مرکب ہے۔
- اسپیڈ بالنگ اوپیئڈ کی زیادہ مقدار استعمال کر بیٹھنے کا خطرہ بڑھاتی ہے۔
- اسپیڈ بال سے ہونے والا نشہ ہر نشہ آور شے کے اثرات پر غالب آ سکتا ہے، جس سے لوگ اس کو اپنے ارادے سے زیادہ مقدار میں استعمال کرنا چاہتے ہیں۔
- اسپیڈ بالنگ جسم پر ایک ہی وقت میں دونوں منشیات پر کارروائی کرنے کے لیے دباؤ ڈالتی ہے۔
- کچھ لوگوں کا خیال ہے کہ کیف آور اشیاء کے ساتھ کسی اوپیئڈ، جیسے بیروئن، کا استعمال دونوں منشیات کے اثرات کو برابر کر دے گا۔ یہ سچ نہیں ہے۔ اوپیئڈز اور کیف آور اشیاء ایک دوسرے کے اثرات کو برابر نہیں کرتے اور زیادہ مقدار استعمال کر بیٹھنے کے خطرے کو بڑھا سکتے ہیں۔

## کیف اور اشیاء کا استعمال کرتے وقت اوپیئڈ کی زیادہ مقدار استعمال کر بیٹھنے کا خطرہ:

- اوپیئڈ کی زیادہ مقدار استعمال کر بیٹھنا تب کہلاتا ہے جب کوئی شخص اوپیئڈز کی اتنی مقدار استعمال کر بیٹھیں جو ان کی سانس کی رفتار کو کم کرنے اور ان دل کو روکنے کے لیے کافی ہو۔
  - اوپیئڈز کی کچھ مثالوں میں بیروئن، فینٹینائل اور درد کش ادویات (جیسے Percocet، OxyContin اور Vicodin) شامل ہیں۔
- فینٹینائل، بیروئن سے 50 گنا زیادہ طاقتور اوپیئڈ، ہے جو کوکین، کریک، میتھ اور بازار سے عام اور آن لائن خریدی گئی گولیوں میں پایا جاتا ہے۔
  - اس کا مطلب ہے کہ جو لوگ کیف اور اشیاء استعمال کرتے ہیں انہیں اوپیئڈز کی زیادہ مقدار استعمال کر بیٹھنے کا خطرہ ہو سکتا ہے چاہے وہ اوپیئڈز لینے کا ارادہ نہ کر رہے ہوں۔

## زیادہ مقدار استعمال کر بیٹھنے سے بچنے کی تجاویز:

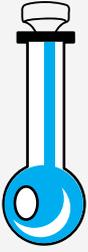
- اپنی منشیات کی جانچ کریں۔ فینٹینائل ٹیسٹ اسٹریس آپ کو بتا سکتی ہیں کہ کیا آپ جن منشیات کو استعمال کرنے کا ارادہ رکھتے ہیں ان میں فینٹینائل موجود ہے۔
- منشیات کو آپس میں ملانے سے گریز کریں۔ مختلف منشیات، بشمول شراب اور کچھ نسخے کی دوائیں، ایک ساتھ استعمال کرنا آپ کے زیادہ مقدار استعمال کر بیٹھنے یا صحت پر دیگر منفی اثرات کا خطرہ بڑھا سکتا ہے۔ اگر آپ ایک سے زیادہ منشیات استعمال کریں تو کم مقدار لے کر آہستہ استعمال کریں۔



- نالوکسون پاس رکھیں۔ نالوکسون ایک محفوظ اور مؤثر دوا ہے جو بیروئن یا دیگر اوپیئڈز بشمول فینٹینائل کی وجہ سے زیادہ مقدار استعمال کر بیٹھنے، کے اثرات زائل کر سکتی ہے۔ اکیلے منشیات کے استعمال سے گریز کریں یا کسی سے کہیں کہ وہ باقاعدگی سے آپ کو چیک کرتے رہیں۔
- یہ جاننے کے لیے کہ آپ فینٹینائل ٹیسٹ اسٹریس اور نالوکسون کہاں سے حاصل کر سکتے ہیں، صفحہ 8 پر وسائل دیکھیں۔

## کیف اور اشیاء کے استعمال کے لیے محفوظ تر سامان:

- سرنج سروس پروگرامز (syringe service programs, SSPs) منشیات کا استعمال کرنے والے لوگوں کو منشیات کے استعمال کا محفوظ تر سامان اور نقصان میں کمی کی دیگر خدمات، بشمول محفوظ تر سگریٹ نوشی، سونگھنے اور انجیکشن لگانے کے لیے کٹس، فراہم کرتے ہیں، -



- محفوظ تر سگریٹ نوشی کی کٹس میں عموماً شیشے کی نالیاں، ربڑ کے ماؤتھ پیس، پیتل کے پردے، ہونٹوں کا بام اور جراثیم کش وائپس شامل ہوتے ہیں۔

- اپنی علیحدہ شیشے کی نالی کا استعمال بیپائٹائٹس C ہونے یا منتقل کرنے کا خطرہ کم کرتا ہے۔

- ربڑ کے ماؤتھ پیسز کا استعمال اور لپ بام سے اپنے ہونٹوں کو تر رکھنا آپ کو جلنے اور کٹنے سے بچنے میں مدد دیتا ہے۔

- پیتل کی اسکرینوں کا استعمال سانس کے ساتھ گرد کھینچنے کی مقدار کو کم کر کے پھیپھڑوں کے مسائل کا خطرہ کم کرتا ہے۔

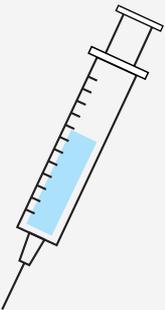
- محفوظ سنفنگ کٹس میں اکثر ڈسپوزایبل اسٹرا، پلاسٹک کا اسٹرا اور پلاسٹک کے اسکوپنگ چمچ شامل ہوتے ہیں۔

- اپنے ذاتی ڈسپوزایبل اسٹرا اور اسکوپنگ چمچوں کا استعمال بیپائٹائٹس C لگنے یا منتقل کرنے کے خطرے کو کم کرتا ہے۔

- محفوظ انجیکشن کٹس میں اکثر جراثیم سے پاک سرنجیں، کلی کا پانی گکرز، روئی اور ٹائی شامل ہوتے ہیں۔

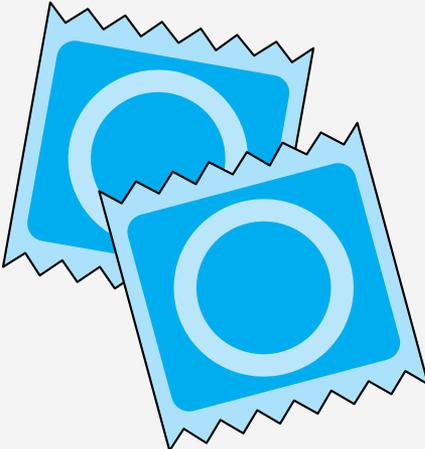
- جراثیم سے پاک سرنجوں اور اپنے علیحدہ کلی کے پانی، ککر، روئی اور ٹائیز کا استعمال HIV اور بیپائٹائٹس C لگنے یا دوسروں کو منتقل کرنے کا خطرہ کم کرتا ہے۔

- SSPs کے متعلق مزید جاننے کے لیے، صفحہ 8 پر وسائل دیکھیں۔



## کیف اور اشیاء استعمال کرتے ہوئے محفوظ تر جنسی فعل کرنے کا طریقہ:

- کیف اور اشیاء استعمال کرتے ہوئے جنسی فعل کرنے سے پہلے، احتیاطاً کسی بھروسے کے شخص کو بتائیں کہ آپ کہاں ہوں گے۔
- اپنی جنسی حدود کو جانیں اور منشیات استعمال کر کے جنسی فعل کرنے سے پہلے اپنے ساتھی کو ان کے متعلق بتائیں۔ کیف اور اشیاء یا دیگر منشیات کا استعمال آپ کی رضامندی کی صلاحیت کو متاثر کر سکتا ہے۔
- آپ جو کیف اور اشیاء استعمال کر رہے ہیں، ان کا حساب رکھیں کہ آپ کتنی مقدار میں استعمال کر رہے ہیں اور آپ نے انہیں کب استعمال کیا ہے۔
- کنڈوم جنسی طور پر منتقل ہونے والے انفیکشن اور حمل کو روکنے میں مددگار ہیں۔ مقعد، اندام نہانی یا سامنے سے جنسی فعل کرنے کے دوران وافر مقدار میں پانی یا سیلیکون والی چکنائی استعمال کریں۔ اگر آپ گروپ سیکس کر رہے ہیں تو، پارٹنر بدلتے وقت کنڈوم تبدیل کرنا یاد رکھیں۔
- پری ایکسپوزر پروفیلیکسس (pre-exposure prophylaxis, PrEP) ایک محفوظ اور موثر روزانہ استعمال کی گولی ہے جو آپ کے HIV انفیکشن کے خطرے میں بڑی کمی لا سکتی ہے۔



- HIV کے حامل ایسے افراد جو وائرس کی مقدار ناقابل شناخت حد میں برقرار رکھتے ہیں ان سے جنسی تعلقات کے ذریعے وائرس منتقل نہیں ہو سکتا۔ اسے "ناقابل شناخت برابر ناقابل منتقلی" یا "U=U" کہا جاتا ہے۔

## وسائل:

- مفت، رازدارانہ بحران سے متعلق مشاورت، دماغی صحت اور نشہ آور مادے کے استعمال میں معاونت، اور نگہداشت کے ریفرلز کے لیے کسی بھی وقت 988 پر کال یا ٹیکسٹ کریں یا [nyc.gov/988](http://nyc.gov/988) پر چیٹ کریں۔ صلاح کار 200 سے زیادہ زبانوں میں 24/7 دستیاب ہیں۔
- نیو یارک سٹی (NYC) میں منشیات کے استعمال کی خدمات، بشمول فینٹینائل ٹیسٹ اسٹریس، نالوکسون اور SSPs، کے متعلق مزید جاننے کے لیے [nyc.gov/alcoholanddrugs](http://nyc.gov/alcoholanddrugs) ملاحظہ کریں۔
- ایسا فراہم کنندہ تلاش کرنے کے لیے جو ہیپاٹائٹس C کا ٹیسٹ کم قیمت پر یا مفت کر سکتے ہوں [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) پر جا کر "hepatitis C" (ہیپاٹائٹس C) تلاش کریں۔
- پوسٹ ایکسپوزر پروفیلیکسس (post-exposure prophylaxis,) ان لوگوں کے لیے ایک ہنگامی دوا ہے جن کو HIV نہیں ہے اور ان کے وائرس کی زد میں آئے ہونے کا امکان ہے۔ اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ HIV کی زد میں آئے ہیں تو NYC PEP 24/7 ہاٹ لائن کو 844-373-7692 پر کال کریں۔ اس کے علاوہ آپ اپنے قریب ترین کلینک تلاش کرنے کے لیے [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) پر جا کر "HIVPEP" HIV پوسٹ ایکسپوزر پروفیلیکسس) لکھ کر بھی تلاش کر سکتے ہیں۔
- مفت یا کم قیمت والے HIV ٹیسٹ اور PrEP اور PEP کی خدمات 12 سال یا اس سے زیادہ عمر کے ہر فرد کے لیے NYC کے محکمہ صحت اور دماغی حفظان صحت کے جنسی صحت کلینکس میں، امیگریشن کی حیثیت سے قطع نظر، دستیاب ہیں۔
- اگر آپ اپنے فراہم کنندہ کے ساتھ اپنے جنسی معاملات یا منشیات کے استعمال پر بات کرنے میں بے آرامی محسوس کرتے ہیں تو LGBTQ کے حوالے سے آگاہی رکھنے والے فراہم کنندگان تلاش کرنے کے لیے 311 پر کال کریں یا [nyc.gov/health/map](http://nyc.gov/health/map) ملاحظہ کریں۔



