

পরামর্শ:

কোকেন ও
ক্র্যাকের নিরাপদ
ব্যবহার



মাত্রাতিরিক্ত গ্রহনের ঝুঁকি হ্রাস করা

- পাউডার বা ক্র্যাক কোকেন অন্য কোনো মাদক বা অ্যালকোহলের সাথে মেশানো এড়িয়ে চলুন। যদি মেশান তাহলে প্রতিটি মাদক কম পরিমাণে ব্যবহার করুন।
- অল্প পরিমাণে শুরু করুন এবং ধীরে ধীরে গ্রহণ করুন।
- একা থাকা অবস্থায় ব্যবহার করা এড়িয়ে চলুন। ন্যালোক্সোন সাথে রাখুন, এটি এমন একটি ওষুধ যা ফেন্টানিলের মতো ওপিঅয়েড মেশানো থাকলে মাত্রাতিরিক্ত গ্রহনের প্রভাবকে উল্টে দিতে পারে।
- মাত্রাতিরিক্ত গ্রহণের সাথে সম্পর্কিত গুরুতর স্বাস্থ্য সমস্যা, যেমন হার্ট অ্যাটাক, স্ট্রোক, অস্বাভাবিক হৃদস্পন্দন, খুব উচ্চ রক্তচাপ এবং মৃত্যু কীভাবে প্রতিরোধ করা যায় সে সম্পর্কে আপনার ডাক্তার বা অন্য কোনো স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।
- বাইরে গরম আবহাওয়া থাকলে সতর্ক থাকুন। উত্তেজক ব্যবহার কখনও হিটস্ট্রোকের মতো তাপ-সম্পর্কিত অসুস্থতার ঝুঁকি বাড়ায়, যা মারাত্মক হতে পারে।



ধূমপানের সময় ঝুঁকি হ্রাস করা

- আপনার ঠোঁট, মুখ এবং গলায় দন্ধ হওয়ার ঝুঁকি কমাতে একটি পাইপ টিপ বা মাউথপিস ব্যবহার করুন।
- গরম কণা শ্বাসের সঙ্গে গ্রহণ এড়াতে, ফিল্টার হিসাবে একটি তারের পর্দা বা স্টিলের উল, যেমন Chore Boy বা Brillo, ব্যবহার করুন, এবং প্রতিটি টানের মাঝে পাইপটিকে ঠান্ডা হতে দিন। ব্যবহারের পর শ্বাসপ্রশ্বাসের সময় কোনো ব্যথা অনুভব করলে ডাক্তার বা অন্য কোনো স্বাস্থ্য পরিষেবা প্রদানকারীর পরামর্শ নিন।
- ঠোঁট কেটে যাওয়ার ঝুঁকি কমাতে লিপ বাম দিয়ে ঠোঁট আর্দ্র রাখুন।
- ঘরে তৈরি পাইপগুলি ব্যবহার করা এড়িয়ে চলুন। ঘরে তৈরি পাইপগুলি খুব গরম হয়ে যেতে পারে, বিষাক্ত ধোঁয়া নির্গত করতে পারে অথবা ব্যবহারের সময় ভেঙে যেতে পারে, যার ফলে পুড়ে যেতে, কেটে যেতে বা সংক্রমণ হতে পারে।
- এইচআইভি এবং হেপাটাইটিস সি সহ সংক্রামক রোগের বিস্তার এড়াতে, আপনার পাইপ অন্যের সঙ্গে ব্যবহার করবেন না।
- যদি ফয়েল (চেজিং) দিয়ে ধূমপান করেন, তাহলে আসল টিনফয়েল ব্যবহার করুন এবং ক্যান্ডি বারের মতো প্যাকেট করা খাবারের ফয়েল ব্যবহার করবেন না, কারণ সেগুলি দূষিত হতে পারে।



নাক ডাকার সময় ঝুঁকি হ্রাস করা

- নাকে টানার সময় ব্যথা হতে পারে এবং নাসিকা গহ্বরে আঘাতের ঝুঁকি বাড়াতে পারে এমন দলা এবং শক্ত টুকরো দূর করতে কোকেন গুঁড়ো করে নিন।
- এইচআইভি এবং হেপাটাইটিস সি সহ সংক্রামক রোগের বিস্তার রোধ করতে নিজের জীবাণুমুক্ত স্ট্র এবং চামচ ব্যবহার করুন এবং অন্যের সঙ্গে ভাগাভাগি করে ব্যবহার করা এড়িয়ে চলুন।
- দুটি নাকে পর্যায়ক্রমে টানুন, যাতে একটি নাক ডাকার সময় অন্য নাক বিশ্রামে থাকে এবং অন্যটি সেরে ওঠার জন্য সময় পায়। এটি নাকে কলার ক্ষতি হওয়ার ঝুঁকি কমাতে সাহায্য করতে পারে।
- নাকে টানার পর অবশিষ্ট কোকেন গলিয়ে ফেলার জন্য সঙ্গে সঙ্গে নাকের জলের স্প্রে ব্যবহার করুন বা নাকে জল টানুন। এটি আপনার নাকের সম্ভাব্য ক্ষতি উল্লেখযোগ্যভাবে কমিয়ে দেবে।



ইনজেকশন প্রয়োগে ঝুঁকি হ্রাস করা

- প্রতিবার ইনজেকশন দেওয়ার সময় একটি ধারালো, জীবাণুমুক্ত সিরিঞ্জ ব্যবহার করুন।
- এইচআইভি এবং হেপাটাইটিস সি সহ সংক্রামক রোগের বিস্তার এড়াতে একটি সরঞ্জাম (সিরিঞ্জ ও দন্ডসহ) অন্যজনের সাথে ভাগাভাগি করে ব্যবহার করবেন না।
- একই স্থানে পুনরাবৃত্তি এড়াতে ভিন্ন ভিন্ন স্থানে ইনজেকশন প্রয়োগ করুন এবং নিশ্চিত করুন যে শিরার ভিতরেই প্রয়োগ করেছেন।

সহায়ক সংস্থা

প্রাপ্য সেবা সম্পর্কিত বিস্তারিত তথ্য জানতে
nyc.gov/alcoholanddrugs দেখুন।

সার্বক্ষণিক দৈনিক 24 ঘন্টা বিনামূল্যে গোপনীয় পরামর্শ এবং
সহায়তার জন্য 988 নম্বরে ফোন বা টেক্সট মেসেজ প্রেরণ
করুন অথবা **nyc.gov/988** ওয়েবসাইটে চ্যাট সহায়তা নিন।

