

# ڪوڪين اور ڪريڪ ڪے محفوظ تر استعمال

ڪے لیے تجاویز

- پاؤڈر یا کریک کوکین کو دیگر منشیات یا الکحل کے ساتھ ملانے سے گریز کریں۔ اگر آپ ملتے ہیں تو، ہر ایک منشیات کا کم استعمال کریں۔
- تھوڑی مقدار سے شروع کریں اور رفتار دھیمی رکھیں۔
- اکیلے میں استعمال کرنے سے گریز کریں۔ اپنے ساتھ نیلوکزون رکھیں، جو ایسی دوا ہے جو زائد خوراک کے اثر کو زائل کر سکتی ہے اگر اس میں فینٹینیل جیسا کوئی اوپیوئڈ ملا ہو۔
- اپنے ڈاکٹر یا دیگر نگہداشت صحت کے پیشہ ور سے اس بارے میں بات کریں کہ زائد خوراک سے وابستہ صحت کے سنگین مسائل، جیسے دل کا دورہ، فالج، دل کی دھڑکن میں بے قاعدگی، بہت زیادہ بلڈ پریشر، اور موت سے کیسے بچا جائے۔
- جب باہر موسم گرم ہو تو محتاط رہیں۔ محرک ادویات کا استعمال گرمی سے متعلق بیماری جیسے ہیٹ اسٹروک کا خطرہ بڑھاتا ہے، جو جان لیوا ہو سکتا ہے۔



## زائد خوراک کے خطرے کو کم کرنا

- اپنے ہونٹوں، منہ اور گلے کو جلنے کے خطرے سے بچانے کے لیے پائپ ٹپ، یا ماؤتھ پیس کا استعمال کریں۔
- فلٹر کے طور پر تار کی اسکرین یا اسٹیل وول، جیسا کہ Chore Boy یا Brillo، استعمال کریں اور گرم ذرات کو سانس کے ذریعے اندر لینے سے روکنے کے لیے ہر کش کے درمیان پائپ کو ٹھنڈا ہونے دیں۔ اگر استعمال کے بعد سانس لینے میں کوئی تکلیف محسوس ہو تو ڈاکٹر یا کسی اور نگہداشت صحت کے پیشہ ور سے ملیں۔
- کٹنے کے خطرے کو کم کرنے کے لیے ہونٹوں کو لپ بام سے تر رکھیں۔
- گھر کے بنے ہوئے پائپ استعمال کرنے سے گریز کریں۔ گھر کے بنے ہوئے پائپ بہت زیادہ گرم ہو سکتے ہیں، زہریلے دھوئیں خارج کر سکتے ہیں، یا استعمال کے دوران ٹوٹ سکتے ہیں، جو جلنے، کٹنے، یا انفیکشن کا باعث بن سکتا ہے۔
- HIV اور ہیپاٹائٹس C سمیت متعدد بیماریوں کے پھیلاؤ سے بچنے کے لیے، اپنا پائپ شیئر نہ کریں۔
- اگر فوائل (چیزنگ) کے ساتھ سگریٹ نوشی کر رہے ہیں تو اصلی ٹن فوائل استعمال کریں نہ کہ کینڈی بار جیسی پیک شدہ غذاؤں سے ملنے والا فوائل، جو آلودہ ہو سکتا ہے۔



## سگریٹ نوشی کے دوران خطرے کو کم کرنا

- کوکین کو پیس کر گٹھلیاں اور سخت ٹکڑے نکال دیں جو ناک کے ذریعے لینے کے دوران تکلیف دہ ہو سکتے ہیں اور آپ کی ناک کی نالی کے زخمی ہونے کا خطرہ بڑھا سکتے ہیں۔
- HIV اور ہیپاٹائٹس C سمیت متعدد بیماریوں کے پھیلاؤ کو روکنے کے لیے اپنا جراثیم سے پاک اسٹرا اور اسکوپنگ چمچ استعمال کریں اور اسے شیئر کرنے سے گریز کریں۔
- ناک سے لینے کے لیے باری باری دونوں نتھنوں کا استعمال کریں تاکہ سیشنز کے درمیان ایک نتھنے کو ٹھیک ہونے کا وقت مل سکے۔ اس سے ناک میں ٹشو کو پہنچنے والے نقصان کے خطرے کو کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔
- ناک سے لینے کے فوراً بعد باقی ماندہ کوک کو تحلیل کرنے کے لیے پانی کا نیزل اسپرے استعمال کریں یا پانی ناک میں کھینچیں۔ اس سے آپ کی ناک کو پہنچنے والے ممکنہ نقصان میں نمایاں کمی آئے گی۔



ناک کے  
ذریعے  
لیتے وقت  
خطرے کو  
کم کرنا

- ہر بار جب آپ انجیکشن لگائیں، تو ایک تیز، جراثیم سے پاک سرنج استعمال کریں۔
- HIV اور ہیپاٹائٹس C سمیت متعدد بیماریوں کے پھیلاؤ سے بچنے کے لیے سامان (بشمول سرنج اور اسٹیمز) کا اشتراک نہ کریں۔
- انجیکشن لگانے کی جگہ کو بدلتے رہیں اور انجیکشن لگانے سے پہلے، اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ اسے رگ میں لگا رہے ہیں۔



**انجیکشن  
لگاتے وقت  
خطرے کو  
کم کرنا**

# وسائل

نیو یارک سٹی میں دستیاب خدمات کے بارے میں معلومات کے لیے، [nyc.gov/alcoholanddrugs](https://nyc.gov/alcoholanddrugs) ملاحظہ کریں۔

مفت، رازدارانہ مشاورت اور 24/7 مدد کے لیے، 988 پر کال یا ٹیکسٹ کریں یا [nyc.gov/988](https://nyc.gov/988) پر چیٹ کریں۔