

বিচ্ছিন্ন থাকার বা কোয়ারেন্টাইন সেটিংসে থাকাকালীন মাদক ও অ্যালকোহলের নিরাপদ ব্যবহার

সম্ভাব্য COVID-19 সংক্রমণের কারণে বিচ্ছিন্ন বা কোয়ারেন্টাইনে থাকা খুব মানসিক চাপপূর্ণ হতে পারে। আমরা মেনে নিই যে মানুষ বিভিন্ন উপায়ে চ্যালেঞ্জগুলির মোকাবেলা করে আপনি আপনার চাপ এবং দুঃখ সামলানোর উপায় সম্পর্কে আমরা আপনার পছন্দগুলি বিচার করি না। বিচ্ছিন্ন বা কোয়ারেন্টাইনে থাকাকালীন আপনি মাদক বা অ্যালকোহল ব্যবহার করলে, সেটি কীভাবে আরো নিরাপদে করতে পারেন সে সম্পর্কে এখানে কিছু পরামর্শ দেওয়া হল।

বিচ্ছিন্ন বা কোয়ারেন্টাইন থাকাকালীন মাদকের নিরাপদ ব্যবহার

- **একা ব্যবহার করা থেকে বিরত থাকুন।** একাকী মাদক সেবন ওভারডোজের ঝুঁকি বাড়াতে পারে। সেবন শুরু করার আগে একজন বন্ধু, অন্য কোনো বিশ্বস্ত ব্যক্তিকে ডেকে নিন বা নেভার ইউজ অ্যালোন এর হটলাইন নম্বর ৪০০-৪৮৪-৩৭৩১ এ ফোন করুন। একজন হটলাইন অপারেটর ফোনে আপনাকে সঙ্গ দেবেন এবং আপনি উত্তর না দিলে প্রয়োজনীয় সহায়তা করবে। আরো তথ্যের জন্য, neverusealone.com এ যান।
- **আপনার বর্তমান সহনশীলতার স্তর বিবেচনা করুন।** সম্প্রতি আপনি কী পরিমাণ সেবন করছেন এবং আপনার সহনশীলতা স্বাভাবিকের থেকে কমে গেছে কিনা সে সম্পর্কে ভাবুন। সহনশীলতা বলতে, একজন ব্যক্তি দীর্ঘ সময় ধরে নিয়মিত ভাবে একটি মাদক সেবন করলে তার শরীর কীভাবে অভিযোজিত হয় এবং অসুস্থ হয়ে পড়া, চাপগ্রস্ত হওয়া বা একটি নতুন পরিবেশে থাকার মতো বিষয়গুলির দ্বারা কীভাবে প্রভাবিত হতে পারে, তাকে বোঝায়। আপনার সহনশীলতা স্বাভাবিকের থেকে কম হলে, আপনার ওভারডোজের ঝুঁকি বেশি থাকবে।
- **আপনি সাধারণত যতটা সেবন করেন তার থেকে কম সেবন করুন এবং আস্তে আস্তে বাড়ান।**
 - আপনি যদি মজুত রাখার জন্য বেশ কয়েকদিনের মাদক ক্রয় করে রাখেন, তাহলে আপনার স্বাভাবিকের থেকে বেশি সেবন করার প্রবণতা আসতে পারে। আপনি সেবনের পরিমাণ সীমিত রাখার চেষ্টা করুন।
- **ফেন্টানিল সম্পর্কে সচেতন থাকুন।** মহামারীর কারণে, মাদকের গুণমান, বিশুদ্ধতা এবং ক্ষমতা অনুমান অযোগ্য হতে পারে। মনে রাখবেন যে কোকেন, ক্র্যাক, হেরোইন, মেথামফেটামিনস, এবং জ্যানাক্স এবং অক্সিকোডোনের মতো জাল পিলগুলি সহ অনেক মাদকে, ওভারডোজ ঘটতে পারে এমন একটি শক্তিশালী অপিয়য়েড, ফেন্টানিল খুঁজে পাওয়া গেছে।
- **মাদকগুলি মেশানো এড়িয়ে চলুন।** অ্যালকোহল সহ, একসাথে বিভিন্ন মাদক সেবন করা, আপনার ওভারডোজের ঝুঁকি বাড়াতে পারে। আপনি যদি মেশান, তাহলে ধীরে অগ্রসর হন।
- **কাছাকাছি একটি ন্যালাক্সোন কিট রাখুন।** ন্যালাক্সোন একটি নিরাপদ ওষুধ যা একটি ওপিওয়েড ওভারডোজের প্রভাব বদলে দিতে পারে। আপনার একটি ন্যালাক্সোন কিট থাকলে, সেটি সকলে দেখতে পাবে এমন জায়গায় রাখুন যাতে প্রয়োজন হলে কেউ সেটি অ্যাক্সেস করতে পারে। আপনি

একটি হোটেলে বিচ্ছিন্ন বা কোয়ারেন্টাইনে থাকলে, ন্যালক্সোন পাওয়া যাবে কিনা তা জিজ্ঞাসা করুন।

- আরো তথ্যের জন্য, nyc.gov/health এ যান এবং “naloxone” (ন্যালক্সোন) এর জন্য অনুসন্ধান করুন।
- **ধীরে ধীরে বুপ্ৰেনরপাইন সেবনের কথা বিবেচনা করুন** আপনি অপিয়য়েড ব্যবহার করলে, ধীরে ধীরে বুপ্ৰেনরপাইন, বা সুবাক্সোন (বুপ্ৰেনরপাইনের একটি প্রচলিত ব্র্যান্ড) সেবনের কথা বিবেচনা করুন, হয় দীর্ঘকালীন ভিত্তিতে বা শুধুমাত্র আপনার বিচ্ছিন্ন বা কোয়ারেন্টাইন থাকার সময়কালের জন্য। হেলথ + হসপিটালগুলির বুপ্ৰেনরপাইন ক্লিনিকে 212-562-2665 নম্বরে ফোন করুন।

বিচ্ছিন্ন বা কোয়ারেন্টাইন থাকাকালীন নিরাপদে অ্যালকোহল সেবন

- **পানের একটি মাত্রা রাখুন।** আপনি যদি বেশ কয়েকদিনের মাদক মজুত থাকে, তাহলে আপনার স্বাভাবিকের থেকে বেশি পান করার প্রবণতা আসতে পারে। এক দিনে আপনি কতগুলি পানীয় নিতে চান তার একটি মাত্রা স্থির করুন এবং সেটি লিখুন।
- **পান করার মধ্যে বিরতি দিন এবং জল পান করুন।** অনেক বেশি সময় ধরে পান করুন এবং মদ্যপানের সময়ের মধ্যে সোডা ওয়াটার বা সেলটসার বা জলের মতো অ্যালকোহল না থাকা পানীয়ও পান করুন। অ্যালকোহল না থাকা পানীয়গুলি মদের ডিহাইড্রেটিং প্রভাবগুলি দূর করতে সহায়তা করে এবং আপনার শরীরের মদের শোষণকে ধীর করে দেয়।
- **চাপ-মুক্তির বিকল্প কার্যকলাপগুলি শনাক্ত করুন।** চাপ কমানোর জন্য মদ্যপান কেন্দ্রিক নয় এমন অন্যান্য উপায়গুলি খুঁজে বের করার চেষ্টা করুন;
- **পান করার সাথে খাবার খান।** খাবার আপনার শরীরের মদের শোষণকে ধীর করে এবং পরের দিনের হজমজনিত অসুবিধার ঝুঁকি হ্রাস করে।
- **আপনি হঠাৎ করে পান করা বন্ধ করে দিলে সম্ভাব্য উইথড্রয়াল সিম্পটমগুলির জন্য প্রস্তুত থাকুন।** মনে রাখবেন যে আপনি দীর্ঘদিন ধরে প্রচুর পরিমাণে পান করলে, সবং তারপরে কমিয়ে বা বন্ধ করে দিলে, আপনি গা বমি করা, শিহরণ, উদ্বেগ, হ্যালুসিনেশন, খিঁচুনি সহ উইথড্রয়াল সিম্পটমগুলির অভিজ্ঞতা হতে পারে এমনকি মৃত্যু পর্যন্ত হতে পারে। আপনার চিকিৎসা সংক্রান্ত তত্ত্বাবধান প্রয়োজন আছে কিনা তা জানতে মদ্যপান বন্ধ করার আগে একজন স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন। আপনি এগুলির মধ্যে কোনো উপসর্গ প্রত্যক্ষ করলে এবং আপনি একটি হোটেলে বিচ্ছিন্ন বা কোয়ারেন্টাইনে থাকলে, কর্মীকে অবিলম্বে জানান। আপনি বাড়িতে থাকলে, আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীকে ফোন করুন।

অতিরিক্ত নির্দেশিকা

- আপনি কোনো অশুধ খেলে, নিশ্চিত করুন আপনার কাছে 14-দিনের ওষুধ আছে।
 - আপনি একটি বিচ্ছিন্নকরণ বা কোয়ারেন্টাইন হোটেলে থাকলে এবং ভাবছেন যে আপনার ওষুধ শেষ হয়ে যেতে পারে, ওষুধ ডেলিভারির বন্দোবস্ত করতে হোটেলের কর্মীর সাথে কথা বলুন।

- আপনি যদি ওপিওয়েড ব্যবহারের ব্যাধির জন্য ওষুধ নিয়ে থাকেন যেমন মেথাডোন অথবা বুপ্রেনোর্ফিন:
 - আপনার ওপিওয়েড চিকিৎসা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন টেলিমেডিসিনের জন্য আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টের বিকল্পগুলির জন্য।
 - মেথাডোন বা বুপ্রেনরপাইনের ডেলিভারির জন্য আপনার বিকল্পগুলি সম্পর্কে আপনার অপিওয়েড সরবরাহকারীর সাথে কথা বলুন।

সংস্থানসমূহ

- [সিরিঞ্জ সার্ভিস প্রোগ্রাম \(SSPগুলি\)](#) হল এমন প্রোগ্রাম যা স্টেরাইল মাদকের সরঞ্জাম প্রদান করে সেই সকল মানুষদের যারা মাদক ব্যবহার করেন। তারা জীবাণুমুক্ত করা (স্টেরাইল) মাদক ব্যবহারের সামগ্রী এবং ন্যালাক্সোন সরবরাহ করছে কিনা তা দেখতে আপনার স্থানীয় SSP এর সাথে যোগাযোগ করুন। nyc.gov/health এ যান এবং “**syringe service programs**” (সিরিঞ্জ সার্ভিস প্রোগ্রাম) খুঁজুন।
- NYC Well: NYC Well কর্মীরা 24/7 উপলভ্য এবং সংক্ষিপ্ত কাউন্সেলিং এবং পরিচর্যার রেফারেল প্রদান করতে পারেন 200টিরও বেশি ভাষায়। সহায়তার জন্য 888-692-9355 নম্বরে ফোন করুন, অথবা nyc.gov/nycwell এ গিয়ে অনলাইন চ্যাট করুন।
- আর্থিক সহায়তা, খাদ্য, স্বাস্থ্য সেবা বা বিমা কভারেজের মতো সমস্যা এবং যাবতীয় কিছুই সমাধানের অতিরিক্ত সংস্থানের জন্য [Comprehensive Resource Guide](#) (ব্যাপক সংস্থানের নির্দেশিকা) দেখুন। nyc.gov/health/coronavirus এ যান, বাঁদিকে “Community Services” (কমিউনিটি পরিষেবাসমূহ) ট্যাবে ক্লিক করুন, এবং “Comprehensive Resource Guide” (ব্যাপক সংস্থানের নির্দেশিকা) এর জন্য খুঁজুন।

পরিস্থিতি যেমন হবে সেই অনুযায়ী NYC স্বাস্থ্য দপ্তর তার সুপারিশগুলি পরিবর্তন করতে পারে।

7.11.20