

علیحدگی یا قرنطینہ کی ترتیبات میں رہتے وقت منشیات اور الکحل کا محفوظ استعمال

ممکنہ COVID-19 انفیکشن کی وجہ سے علیحدگی یا قرنطینہ میں رہنا بہت تناؤ والی چیز ہو سکتی ہے۔ ہم تسلیم کرتے ہیں کہ لوگ مختلف طریقوں سے چیلنجوں کا مقابلہ کرتے ہیں اور ہم اس حوالے سے آپ کے انتخاب پر کوئی رائے قائم نہیں کرتے کہ آپ اپنے تناؤ یا غم کا نظم کس طرح کرتے ہیں۔ اگر آپ علیحدگی یا قرنطینہ کے دوران منشیات یا الکحل استعمال کرتے ہیں تو مزید محفوظ طریقے سے ایسا کرنے کے بارے میں مندرجہ ذیل کچھ تجاویز ہیں۔

علیحدگی یا قرنطینہ میں رہتے وقت منشیات کا محفوظ استعمال

- **تنہا استعمال کرنے سے گریز کریں۔** تنہائی کے وقت منشیات استعمال سے زیادہ مقدار لینے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ استعمال کرنا شروع کرنے سے پہلے اپنے کسی دوست، کسی اور قابل اعتماد شخص کو یا 800-484-3731 پر **Never Use Alone** (کبھی بھی تنہا مت استعمال کریں) کی ہاٹ لائن پر کال کریں۔ ہاٹ لائن آپریٹر آپ کے ساتھ فون پر موجود رہے گا اور اگر آپ جواب دینا چھوڑ دیں تو مدد کے لیے کال کرے گا۔ مزید معلومات کے لیے، neverusealone.com ملاحظہ کریں۔
- **اپنی برداشت کی موجودہ سطح پر غور کریں۔** اس بارے میں سوچیں کہ آپ حال ہی میں کتنا استعمال کرتے رہے ہیں اور کیا آپ کی برداشت معمول سے کم ہو سکتی ہے۔ برداشت سے مراد یہ ہے کہ کس طرح ایک شخص کا جسم مستقل طور پر وقت کے ساتھ منشیات کے استعمال کے ساتھ مطابقت پیدا کرتا ہے اور بیمار ہونے، تناؤ کا شکار ہونے یا کسی نئے ماحول میں رہنے جیسے عوامل سے متاثر ہو سکتا ہے۔ اگر آپ کی برداشت معمول سے کم ہے تو آپ کو زیادہ مقدار لینے کا زیادہ خطرہ ہے۔
- **اپنے معمول سے کم استعمال کریں اور آہستہ آہستہ استعمال کریں۔**
 - اگر آپ نے منشیات کی اتنی مقدار خرید لی ہے جو کچھ دن تک چل سکتی ہے تو آپ معمول سے زیادہ استعمال کرنے کے لیے اکسائے جا سکتے ہیں۔ آپ جو بھی استعمال کرتے ہیں اس میں وقفہ رکھنے کی کوشش کریں۔
- **فینٹانائل سے آگاہ رہیں۔** عالمگیر وباء کی وجہ سے، منشیات کا معیار، خالص پن اور تیزی زیادہ غیر متوقع ہو سکتے ہیں۔ آگاہ رہیں کہ بہت سی دوائیاں، بشمول کوکین، کریک، ہیروئن، میتھیمفیٹامائنز اور جعلی گولیاں، جیسے Xanax اور آکسی کوڈون میں فینٹانائل پایا گیا ہے جو کہ ایک مضبوط افیم نما ہے جو زائد مقدار لینے کا سبب بن سکتا ہے۔
- **دوائیوں کو ایک ساتھ لینے سے گریز کریں۔** الکحل سمیت مختلف دوائیاں ایک ساتھ استعمال کرنے سے آپ کا زیادہ مقدار لینے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ اگر آپ دوائیاں ایک ساتھ لیتے ہیں تو وقفہ کر کے لیں۔
- **قریب ہی نیلوکسون کٹ رکھیں۔** نالوکسون ایک محفوظ دوا ہے جو افیون آمیز مرکب کی زیادہ مقدار کے استعمال کے اثرات کو ختم کرتی ہے۔ اگر آپ کے پاس نالوکسون کٹ ہے تو اسے کسی نمایاں جگہ پر رکھیں تاکہ ضرورت پڑنے پر کوئی اس تک رسائی حاصل کر سکے۔ اگر آپ اپنی علیحدگی یا قرنطینہ کے دوران کسی ہوٹل میں ٹھہرے ہوئے ہیں تو پوچھیں کہ کیا نالوکسون دستیاب ہے۔
- مزید معلومات کے لیے nyc.gov/health ملاحظہ کریں اور "naloxone" (نالاکسون) تلاش کریں۔
- **بیوپرینرفائن کے استعمال کے بارے میں سوچیں۔** اگر آپ افیم نما استعمال کرتے ہیں تو بیوپرینرفائن، یا Suboxone (بیوپرینرفائن کی ایک عام برانڈ) کا استعمال کرنے کے بارے میں سوچیں، یا تو طویل مدتی طور پر یا محض قرنطینہ یا علیحدگی کی مدت کے دوران استعمال کرنے کے لیے۔ 212-562-2665 پر ہیلتھ + باسپٹلز کے ورچوئل بیوپرینرفائن کلینک پر کال کریں۔

علیحدگی یا قرنطینہ میں رہتے وقت الکحل کا محفوظ استعمال

- **پینے کی حد مقرر کریں۔** اگر آپ نے الکحل کی اتنی مقدار خرید لی ہے جو کچھ دن تک چل سکتی ہے تو آپ معمول سے زیادہ استعمال کرنے کے لیے اکسائے جا سکتے ہیں۔ یہ طے کر لیں کہ آپ ایک دن میں کتنی شراب پینا چاہتے ہیں اور اسے لکھ لیں۔

- شراب پینے کے دوران وقفے لیں اور پانی پیئیں۔ ایک بار شراب پی لینے کے بعد دوسری بار پینے سے پہلے وقفہ کرتے رہیں اور الکوحل والے مشروبات کے بیچ غیر الکوحل مشروبات، جیسے سیلٹزر یا پانی پیئیں۔ غیر الکوحل مشروبات الکحل کے پانی کی کمی کر دینے والے اثرات کا سدباب کرنے میں معاون ہیں اور آپ کے جسم میں الکحل جذب ہونے کو سست کر سکتے ہیں۔
- تناؤ کو دور کرنے والی متبادل سرگرمیوں کی شناخت کریں۔ تناؤ کو دور کرنے کے لیے دوسرے طریقے تلاش کرنے کی کوشش کریں جو شراب پینے سے وابستہ نہیں ہیں۔ سوشل میڈیا اور خبروں سے وقفے لیں، اور پیاروں سے بات کرنے کے لیے رابطے کریں۔
- شراب پیتے وقت کھانا کھائیں۔ کھانا آپ کے جسم میں الکحل جذب ہونے کو سست کر سکتا ہے اور اگلے دن باضمہ جلن کا خطرہ کم کرتا ہے۔
- اگر آپ اچانک شراب پینا چھوڑیں تو چھوڑنے کی ممکنہ علامات کے لیے تیار رہیں۔ اس بات سے آگاہ رہیں کہ اگر آپ طویل عرصے سے بھاری مقدار میں شراب نوشی کرتے رہے ہیں اور پھر پینا چھوڑ دی ہے یا کم کر دی ہے تو آپ کو چھوڑنے کی علامات درپیش ہو سکتی ہیں، جن میں متلی، کپکپاہٹ، بے چینی، وبم پیدا ہونا، اچانک دورے پڑنا اور موت شامل ہیں۔ اگر آپ الکحل پینا چھوڑنے کا انتخاب کرتے ہیں تو شراب کے استعمال کو روکنے سے پہلے یہ جاننے کے لیے کہ آیا آپ کو طبی نگرانی کی ضرورت ہے، پہلے کسی نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے بات کریں۔ اگر آپ کو ان میں سے کوئی علامت درپیش ہوتی ہے اور آپ کسی ہوٹل میں قرنطینہ یا علیحدگی میں ہیں تو عملے کو فوری مطلع کریں۔ اگر آپ گھر پر ہیں تو اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ کو فون کریں۔

اضافی رہنمائی

- اگر آپ کوئی ادویات لیتے ہیں تو یقینی بنائیں کہ آپ کے پاس 14 دن کی فراہمی موجود ہو۔
 - اگر آپ کسی علیحدگی یا قرنطینہ والے ہوٹل میں رہ رہے ہیں اور آپ کو لگتا ہے کہ ادویات ختم ہو سکتی ہیں تو ہوٹل کے عملے سے فارمیسی سے ڈیلیوری کا بندوبست کرنے کے بارے میں بات کریں۔
- اگر آپ افیون آمیز مرکب کی زیادہ مقدار کے استعمال کے مسئلے کی وجہ سے میتھائون یا بوپرینورفائن جیسی ادویات لے رہے ہیں:
 - افیون آمیز مرکب کے حوالے سے آپکا علاج کرنے والے سے ٹیلی فون پر ایوانٹھٹس کے اختیار کے بارے میں بات کریں۔
 - اپنے افیم نما کے علاج فراہم کنندہ سے میتھائون یا بوپرینورفائن کی ڈیلیوری کی آپ کو دستیاب آپشنز کے میں بات کریں۔

وسائل

- [سرینج سروسز پروگرامز \(SSP\)](#) ایسے پروگرام ہیں جو منشیات استعمال کرنے والوں کو خدمات اور ادویات کا جراثیم سے پاک سامان فراہم کرتے ہیں۔ اپنے مقامی SSPs سے یہ معلوم کرنے کے لیے رابطہ کریں کہ آیا وہ منشیات کے جراثیم سے پاک استعمال کی سپلائرز اور نالوکسون فراہم کر رہے ہیں۔ nyc.gov/health ملاحظہ کریں اور "syringe service programs" (سرینج سروس پروگرامز) تلاش کریں۔
- NYC Well: NYC Well کا عملہ 24/7 دستیاب ہوتا ہے، اور 200 سے زیادہ زبانوں میں نگہداشت کے لیے مختصر مشاورت اور حوالہ جات فراہم کر سکتا ہے۔ معاونت کے لیے 888-692-9355 پر کال کریں یا nyc.gov/nycwell ملاحظہ کر کے آن لائن چیٹ کریں۔
- اضافی وسائل کے لیے جو مالی امداد، خوراک، نگہداشت صحت یا بیبیمے کی کوریج اور اس جیسے دیگر مسائل کا حل پیش کرتے ہیں، وسائل کی جامع گائیڈ دیکھیں۔ nyc.gov/health/coronavirus ملاحظہ کریں، بائیں جانب "Community Services" (کمیونٹی خدمات) ٹیب پر کلک کریں، اور "Comprehensive Resource Guide" (وسائل کی جامع گائیڈ) تلاش کریں۔