

COVID-19 এর সময় ড্রাগস ও অ্যালকোহল ব্যবহার

মানুষ যেভাবে ওষুধ ও অ্যালকোহল ব্যবহার করে তা পরিবর্তিত হলে ওভারডোজের ঝুঁকি বাড়তে পারে। নিরাপদ উপায়ে ওষুধ ও অ্যালকোহল ব্যবহারের কিছু পদ্ধতি নিচে উল্লেখ করা হল:

পান করার সময় মননশীলতা অনুশীলন করা

আপনি কখন এবং কতটুকু পান করছেন তা খেয়াল রাখুন

খাবার ও অ্যালকোহলবিহীন পানীয় খান

অ্যালকোহলের সাথে মাদক মিশ্রিত করা এড়িয়ে চলুন।

মদ্যপান কেন্দ্রিক নয় এমন কার্যকলাপগুলিতে অংশগ্রহণ করুন

নিরাপদ ওষুধ ব্যবহার অনুশীলন করুন ও ওভারডোজ প্রতিরোধ করুন

একা ব্যবহার করা থেকে বিরত থাকুন

সামান্য পরিমাণ দিয়ে শুরু করুন ও ধীরে ব্যবহার করুন

ওষুধ মিশ্রিত করা এড়িয়ে চলুন

ওষুধ ব্যবহারের সরঞ্জাম, যেমন সিরিঞ্জ বা পাইপ শেয়ার করবেন না

ওভারডোজ হলে ব্যবহারের জন্য সব সময় ন্যালোক্সোন, যা নারক্যান নামেও পরিচিত, হাতের কাছে রাখুন

আপনি কি ধরনের ওষুধ কতটুকু ব্যবহার করেন তাতে পরিবর্তন আসলে সেটি আপনার সহায়কতায় প্রভাব ফেলতে পারে ও ওভারডোজের ঝুঁকি বাড়িয়ে দিতে পারে

ফেন্টানিল, যা ওষুধের মধ্যে পাওয়া যায় এমন একটি শক্তিশালী অপিয়য়েড, আপনার ওভারডোজের ঝুঁকি বাড়াতে পারে

সাবধানতা

আপনার জন্য সঠিক সহায়তাটি পান।

- জীবানুমুক্ত সরঞ্জাম ও ক্ষতি হ্রাসকারী পরিষেবাসমূহের জন্য সিরিঞ্জ সার্ভিস প্রোগ্রাম (syringe service program, SSP) এর সাথে যোগাযোগ করুন।
- অপিয়য়েড ব্যবহারের চিকিৎসার জন্য মেথাডোন বা বুপ্রেনরফাইন এর ব্যাপারে আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।
- কারো সাথে কথা বললে উপকার হতে পারে। NYC Well হচ্ছে বিনামূল্যে, গোপনীয় মানসিক সেবা সহায়তার সাথে 200 টিরও বেশি ভাষায় আপনার 24/7 সংযোগ। প্রশিক্ষিত কাউন্সেলররা আপনাকে সংক্ষিপ্ত কাউন্সেলিং, ন্যালোক্সোনের সাথে সংযোগ ও সেবার জন্য রেফারেল প্রদান করতে পারেন। **888-692-9355** নম্বরে ফোন করুন বা অনলাইনে চ্যাট করতে nyc.gov/nycwell ভিজিট করুন।



আরো তথ্যের জন্য:

নিউ ইয়র্ক সিটিতে সিরিঞ্জ সার্ভিস প্রোগ্রাম সম্পর্কে তথ্যের জন্য, nyc.gov/health এ যান ও "syringe services" (সিরিঞ্জ সার্ভিস) লিখে সার্চ করুন।

COVID-19 ও কোথায় টিকা নিতে হবে সে সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য nyc.gov/health/coronavirus ভিজিট করুন।

সর্বশেষ তথ্য, COVID-19 পরীক্ষার স্থানসমূহ ও বিশেষজ্ঞদের কাছ থেকে প্রশ্নের উত্তর পেতে **212-268-4319** নম্বরে COVID-19 হটলাইনে ফোন করুন।

পরিস্থিতি যেমন হবে সেই অনুযায়ী NYC স্বাস্থ্য দপ্তর তার সুপারিশগুলি পরিবর্তন করতে পারে। 4.21.21

Bengali

NYC
Health