

# COVID-19 کے دوران منشیات اور الکحل کا استعمال

لوگوں کے منشیات اور الکحل کے استعمال کے طریقے میں تبدیلی زائد خوراک استعمال کر لینے کے خطرے کو بڑھا سکتی ہے۔ یہاں پر منشیات اور الکحل کے نسبتاً محفوظ استعمال کے کچھ طریقے دیے جا رہے ہیں:

## منشیات کے استعمال کا نسبتاً محفوظ طریقہ اپنائیں اور زائد خوراک سے بچیں

ہمیشہ نیلوکزون، جو کہ Narcan بھی کہلاتا ہے، پاس رکھیں تاکہ زائد خوراک ہو جانے کی صورت میں کام آئے



تنہائی میں استعمال کرنے سے گریز کریں

آپ کس قسم کی منشیات استعمال کرتے ہیں اور کتنی مقدار میں استعمال کرتے ہیں اس میں تبدیلی، آپ میں ان کی برداشت پر اثر انداز ہو کر زائد خوراک کے استعمال کے خطرے کو بڑھا سکتی ہے

کم مقدار سے شروع کریں اور آہستہ رفتار سے استعمال کریں

منشیات کو آپس میں ملانے سے گریز کریں

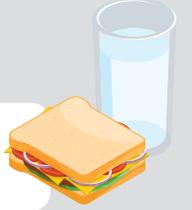
انتباہ

فینٹانائل سے ہوشیار رہیں، یہ منشیات کی ترسیل میں پایا جانے والا ایک طاقتور افیم نما ہے جو آپ کے زائد خوراک استعمال کر لینے کے خطرے میں اضافہ کرتا ہے

ایک دوسرے کا استعمال کردہ منشیات لینے کا سامان، جیسے سرنجیں یا پائپ، مت استعمال کریں

## سوجھ بوجھ کے ساتھ شراب نوشی کریں

نظر رکھیں کہ آپ کب اور کتنی شراب نوشی کرتے ہیں



کھانے کے ساتھ الکحل سے پاک مشروبات نوش کریں

منشیات اور الکحل کو آپس میں ملانے سے پرہیز کریں

ایسی سرگرمیوں میں حصہ لیں جو الکحل کے استعمال پر مرکوز نہ ہوں



## اپنے لیے موزوں معاونت حاصل کریں۔

• جراثیم سے پاک سامان اور نقصان میں کمی کی خدمات کے لیے سرنج سروس پروگرام (syringe service program, SSP) سے رابطہ کریں۔

• اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے افیم نما اشیاء کے استعمال کے علاج کے لیے میتھائون یا بیوپرینرفائن کے متعلق بات کریں۔

• کسی سے بات کرنا مددگار ہو سکتا ہے۔ NYC Well ذہنی صحت کی مفت، خفیہ معاونت سے آپ کا رابطہ ہے جو کہ 200 سے زائد زبانوں میں ہفتے کے ساتوں دن/24 گھنٹے دستیاب ہے۔ تربیت یافتہ صلاح کار مختصر مشاورت، نیلوکزون سے رابطہ اور نگہداشت کی جانب بھیجنے کے لیے حوالہ فراہم کر سکتے ہیں۔ 888-692-9355 پر کال کریں یا آن لائن چیٹ کے لیے [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell) ملاحظہ کریں۔



## مزید معلومات کے لیے:

نیو یارک سٹی میں سرنج سروس پروگراموں کے متعلق معلومات کے لیے [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) پر جائیں اور "syringe services" (سرنج سروسز) تلاش کریں۔

COVID-19 کے متعلق اور ویکسین کہاں سے لگوائی جائے اس بارے میں مزید معلومات کے لیے [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) ملاحظہ کریں۔

تازہ ترین معلومات حاصل کرنے، COVID-19 کی ٹیسٹنگ کے مقامات تلاش کرنے اور ماہرین سے سوالات کے جواب حاصل کرنے کے لیے COVID-19 ہاٹ لائن کو 212-268-4319 پر کال کریں۔

صورتحال کے ارتقاء کو دیکھتے ہوئے NYC محکمہ صحت سفارشات تبدیل کر سکتا ہے۔ 4.21.21