

منشیات کا استعمال کرنے والے لوگوں کے لیے COVID-19 کے حوالے سے رہنمائی

ہماری کمیونٹیوں میں COVID-19 کا پھیلاؤ جاری ہے اور جب بھی آپ گھر سے باہر دوسروں کے ساتھ اگٹھے ہوتے ہیں تو اس کے خطرات ہوتے ہیں، خاص طور پر اگر آپ کو مکمل ویکسین نہ لگی ہو۔ یہ ضروری ہے کہ ہم COVID-19 کی منتقلی کی روک تھام کے لیے اقدامات کرتے رہیں۔

COVID-19 سے بچیں

- **ویکسین لگوائیں۔** آپ کے لیے اپنی اور اپنے ارد گرد موجود لوگوں کی COVID-19 سے حفاظت کرنے کا بہترین طریقہ ویکسین لگوانا ہے۔ ویکسین لگوانے کا مقام تلاش کرنے کے لیے nyc.gov/vaccinefinder ملاحظہ کریں یا 877-829-4692 پر کال کریں۔
- **اگر بیمار ہیں یا حال ہی میں COVID-19 کی زد میں آئے تھے تو گھر پر رہیں۔** اپنی صحت کی COVID-19 کی علامات کے حوالے سے نگرانی کریں۔ اگر آپ کو ہلکی سے لے کر معتدل تک علامات ہیں تو گھر پر رہیں۔ گھر سے باہر مت نکلیں سوائے ضروری طبی نگہداشت حاصل کرنے (بشمول COVID-19 کی ٹیسٹنگ کے لیے) یا بنیادی ضروریات جیسے کہ گروسری کے لیے، اگر کوئی اور یہ آپ کے لیے نہیں لا سکتا۔
- **چہرے پر ماسک پہنیں۔** پبلک ٹرانزٹ، نگہداشت صحت کی ترتیبات، بے گھروں کے لیے پناہ گاہوں اور دیگر سیٹنگز میں ہر کسی سے (ویکسینیشن کی صورتحال سے قطع نظر) ماسک پہننا درکار کیا جاتا ہے۔ اگر آپ کو ویکسین نہیں لگی ہے تو آپ کو تمام پبلک سیٹنگز، انڈور اور اوٹ ڈور، پر چہرے پر ماسک پہننا ہو گا۔ اگر آپ کو ویکسین لگی ہوئی ہے تو آپ کو تاکید کی جاتی ہے کہ آپ تمام پبلک انڈور سیٹنگز یا کسی ایسی سیٹنگ میں فیس ماسک پہنیں جہاں آپ کو اپنے آس پاس کے لوگوں کی ویکسینیشن کی صورتحال کا علم نہ ہو۔
- **ہاتھوں کی صحت مند حفظان صحت پر عمل کریں۔** ہاتھوں کو اکثر کم از کم 20 سیکنڈ تک صابن اور پانی سے دھوئیں۔ اگر صابن اور پانی دستیاب نہ ہوں تو الکحل پر مبنی ہینڈ سینیٹائزر استعمال کریں۔
 - منشیات استعمال کرنے والے افراد کے لیے ان اشیاء تک رسائی مشکل ہو سکتی ہے۔ سپلائرز کے لیے سرنج سروس فراہم کنندگان (syringe service providers, SSP)، طبی کلینکس یا ڈراپ ان سنٹرز سے رابطہ کریں۔
 - کھانسی یا چھینکنے کے وقت اپنے منہ اور ناک کو ٹشو یا آستین سے ڈھانپیں۔ اپنے ہاتھوں کا استعمال مت کریں۔
 - ان ڈھلے ہاتھوں سے اپنی آنکھیں، ناک یا منہ کو مت چھوئیں۔
 - دوسروں سے ہاتھ مت ملائیں۔ اس کی بجائے، لہرائیں۔
- **دوسروں سے جسمانی فاصلہ رکھیں۔** جب آپ گھر سے باہر ہوں تو دوسروں سے کم از کم 6 فٹ کے فاصلے پر رہیں۔

منشیات کے محفوظ استعمال کے حوالے سے تجاویز

- اپنی ادویات خود تیار کریں۔
- اکیلے استعمال کرنے سے گریز کریں۔ اگر آپ کو مکمل ویکسین نہیں لگی ہے تو اپنے ساتھ موجود لوگوں سے جسمانی فاصلہ رکھیں۔
- نالوکسون پاس رکھیں۔ نالوکسون ایک محفوظ دوا ہے جو افیون آمیز مرکب کی زیادہ مقدار کے استعمال کے اثرات کو ختم کرتی ہے۔
- کسی ایسے شخص کے ساتھ مل کر زیادہ مقدار میں استعمال کی صورت میں اپنانے کے لیے حفاظی منصوبہ بنائیں جس کو معلوم ہے کہ آپ استعمال کرنے جا رہے ہیں۔
- اگر آپ اکیلے استعمال کرنے جا رہے ہیں تو استعمال سے پہلے "Never Use Alone" (کبھی اکیلے مت استعمال کریں) کی ہاٹ لائن 800-484-3731 پر کال کریں۔

- کسی سرنج سروس پروگرام (SSP) سے رابطہ کر کے معلوم کریں کہ آیا ان کی خدمات میں کوئی تبدیلی آئی ہے، بشمول اوقات کار۔
- آگاہ رہیں کہ فیٹانائل منشیات کی سپلائی میں موجود ہے اور زیادہ مقدار لینے کے خطرے کو بڑھاتا ہے۔ یہ تقریباً تمام ہیروئن میں موجود ہے۔ فیٹانائل کوکین، کریک، میتھامین، کیٹامین اور غیر طبی ذرائع سے بنائی گئی گولیوں میں بھی پایا گیا ہے۔

اگر آپ انجیکشن لگاتے ہیں تو:

- اشتراک سے گریز کریں۔
- اگر آپ کو سرنجیں (اور دیگر سازوسامان) شیئر کرنا یا دوبارہ استعمال کرنا ہوں تو ایک استعمال سے دوسرے استعمال کے دوران انہیں صاف پانی سے اچھی طرح کھنکھالیں۔
- اگر بلیچ کا استعمال کر رہے ہیں تو کم از کم 30 سیکنڈ کے لیے بیرل میں چھوڑیں۔ بلیچ کے بعد بیرل کو صاف پانی سے متعدد بار کھنکھال کر اچھی طرح صاف کریں۔
- اگر ممکن ہو تو اپنا انجیکشن خود ہی تیار کریں اور خود ہی لگائیں۔
- سوئی کو چاٹیں مت۔

اگر آپ پانپ، بونگ، اسٹرا یا ای سیگریٹ استعمال کرتے ہیں:

- اشتراک سے گریز کریں۔ ہر استعمال کے بعد، ان حصوں کو الکحل والی پٹی سے صاف کریں جن کو آپ اپنے ہونٹوں، ناک یا ہاتھوں سے چھوتے ہیں۔

افیم نما کے زیادہ استعمال سے متعلق عارضے کی دوا

اگر آپ افیون نما مرکب کی زیادہ مقدار کے استعمال کے مسئلے کی وجہ سے میتھاڈون یا بوپریونرفانن جیسی ادویات لے رہے ہیں تو:

- افیون نما مرکب کے حوالے سے آپ کا علاج کرنے والے سے ٹیلی فون پر اپوائنٹمنٹس کے اختیار کے بارے میں بات کریں۔
- افیون نما مرکب کے حوالے سے آپ کا علاج کرنے والے سے گھر لے جانے والی ادویات کے بارے میں بات کریں۔

وسائل

- SSPs ایسے پروگرام ہیں جو منشیات استعمال کرنے والوں کو خدمات اور ادویات کا جراثیم سے پاک سامان فراہم کرتے ہیں۔ COVID-19 کی وبا کے دوران فراہم کی جانے والی خدمات کے بارے میں جاننے کے لیے مقامی SSPs کو کال کریں۔ nyc.gov/health ملاحظہ کریں اور " **syringe service programs** " (سرنج سروس پروگرامز) تلاش کریں۔
- اپنے قریب نالوکسون تلاش کرنے کے لیے، nyc.gov/nycwell ملاحظہ کریں یا 888-692-9355 پر کال کریں۔ چونکہ ممکن ہے کہ اوقات اور دستیابی میں تبدیلی آگئی ہو، اس لیے جانے سے پہلے کمیونٹی پر مبنی پروگرامز اور فارمیسیوں سے نالوکسون کی دستیابی کے حوالے سے رابطہ کر کے پوچھ لیں۔
- NYC Well: NYC Well کا عملہ 7/24 دستیاب ہوتا ہے، اور 200 سے زیادہ زبانوں میں نگہداشت کے لیے مفت 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۔
- نیو یارک اسٹیٹ آفس آف ایڈکشن سروسز اینڈ سپورٹس (Office of Addiction Services and Supports, OASAS) افراد اور خاندانوں کے لیے شراب اور دیگر نشہ آور مواد کے استعمال کے حوالے تعلیم فراہم کرتا ہے۔ آپ اپنے علاقے میں علاج معالجے کے آپشنز کی تلاش کے لیے ان کا علاج کی تلاش کا ٹول (webapps.oasas.ny.gov/providerDirectory) پر دستیاب ہے) استعمال کر سکتے ہیں۔
- مالی امداد، خوراک، نگہداشت صحت یا بیمہ کوریج، اور مزید مسائل کا حل فراہم کرنے والے اضافی وسائل کے لیے on.nyc.gov/resource-guide ملاحظہ کریں۔
- COVID-19 کے بارے میں عمومی معلومات کے لیے nyc.gov/health/coronavirus ملاحظہ کریں۔