COVID-19 এর সময় ওষুধ এবং বিনোদনমূলক পদার্থের নিরাপদ সংরক্ষণ সংক্রান্ত নির্দেশিকা

করোনাভাইরাস রোগ 2019 (COVID-19) মহামারীর কারণে আমাদের এবং আমাদের সম্প্রদায়গুলিকে নিরাপদ রাখার উদ্দেশ্যে আমাদের দৈনন্দিন কর্মসূচী পরিবর্তন করতে হয়েছে। যেহেতু আমরা বেশি সময় বাড়িতে কাটাই, তাই বাড়ির ভিতরে নিরাপদ থাকার কথা মনে রাখা গুরুত্বপূর্ণ। বাড়ির বাইরে যাতায়াত করা হ্রাস করতে অনেকে ওষুধ অথবা বিনোদনমূলক পদার্থ (যেমন মাদক এবং মদ) বেশি পরিমাণে কিনে আনছেন। আপনি যদি বাড়িতে ওষুধ অথবা বিনোদনমূলক পদার্থ রাখেন, সেগুলি নিরাপদে, এবং শিশুদের নাগালের বাইরে সংরক্ষণ করা উচিত। মহামারীর সময় শিশুদের বাড়িতে থাকার সম্ভাবনাই বেশি, এবং তারা হয়ত দূর্ঘটনাবশতঃ বাড়িতে যে ওষুধ অথবা বিনোদনমূলক পদার্থ পাবেন, তা খেয়ে ফেলতে পারেন। এর ফলে চিকিৎসাগত জরুরি অবস্থা, যেমন মাদক সংক্রান্ত বিষকারীতা হতে পারে। নিচে কিছু পরামর্শ দেওয়া হল যা আপনাকে ওষুধ এবং বিনোদনমূলক পদার্থ নিরাপদে সংরক্ষণ করতে সাহায্য করবে।

ওষুধ এবং অন্যান্য পদার্থসমূহ নিরাপদে সংরক্ষণ করা

- আপনার ওষুধগুলি সংগঠিত রাখুন এবং নিশ্চিত করুন সেগুলি যেন মেয়াদ উত্তীর্ণ না হয়ে গিয়ে থাকে। ওষুধগুলি তাদের আসল মোড়কে রাখুন এবং সেগুলি নেওয়ার আগে লেবেলগুলি মেয়াদ উত্তীর্ণ হওয়ার তারিখ এবং সঠিক ডোজিং নির্দেশাবলীর জন্য সাবধানে পরীক্ষা করুন।
- বোতলগুলি ভালো করে বন্ধ করা হয়েছে কিনা পরীক্ষা করুন এবং সুরক্ষিতভাবে রাখুন। ওষুধগুলি একটি ক্যাবিনেটে শিশুদের নাগালের বাইরে রাখুন।
- নিয়ন্ত্রিত পদার্থ যেমন ওপিওয়েড, বেঞ্জোডায়াজেপিন্স এবং ঘুমের ওষুধ দুর্ঘটনাক্রমে খেয়ে নিলে ক্ষতিকারক হতে পারে, বিশেষ করে শিশুদের জন্য। সম্ভব হলে, এগুলি তালা বন্ধ করে রাখুন।
    - এমন একটি জায়গা ব্যবহার করুন যাতে একটি তালা লাগানো আছে যেমন একটি ডেস্ক ড্রয়ার অথবা ফাইলিং ক্যাবিনেট।
    - একটি বিদ্যমান ড্রয়ার অথবা ক্যাবিনেটে একটি তালা লাগিয়ে রাখুন যদি তার একটি অন্তর্নির্মিত তালা না থাকে।
    - ছোট লক বক্স কিনুন অনলাইন।
    - ড্রয়ারে বা ক্যাবিনেটে চাইল্ড লক ব্যবহার করুন যদি বাড়িতে অল্পবয়স্ক বাচ্চারা উপস্থিত থাকে।
    - আপনি যদি ওষুধ লক করে রাখতে অক্ষম হন, সেগুলি নাগালযোগ্য অথবা সামাজিক এলাকাগুলির বাইরে রাখুন যেখানে সেগুলি সহজেই পাওয়া যেতে পারে।

- আপনি যদি ট্র্যামাডল, অক্সিকোডন, হাইড্রোকোডন, মিথাডোন, হেরোইন অথবা ফেন্টানিলের মত ওপিওয়েড নেন, তাহলে দূর্ঘটনাক্রমে ওভারডোজ হয়ে যাওয়ার ক্ষেত্রে ন্যালোক্সোন উপলভ্য রাখুন। ন্যালোক্সোন একটি ওষুধ যা সাময়িকভাবে ওপিওয়েডের প্রভাব আটকে দেয়, যার ফলে যার ওভারডোজের অভিজ্ঞতা হচ্ছে তিনি নিঃশ্বাস নিতে পারেন এবং প্রয়োজন হলে চিকিৎসা পেতে পারেন। ন্যালোক্সোন বিনামূল্যে প্রেসক্রিপশন ছাড়া পাওয়া যেতে পারে, এবং একটি ন্যাসাল স্প্রে হিসেবে সহজেই প্রদান করা যেতে পারে। নিশ্চিত করুন পরিবারের অন্যান্যরা জানেন ন্যালোক্সোন কোথায় রাখা হয় এবং কিভাবে সেটি ব্যবহার করতে হয় দুর্ঘটনাক্রমে ওভারডোজ হওয়ার ক্ষেত্রে।
    - আপনি যদি নিশ্চিত না হন কোথায় যেতে হবে ন্যালোক্সোনের ব্যবহার সম্পর্কে প্রশিক্ষণ পেতে, তাহলে NYC Well এর ন্যালোক্সোন পৃষ্ঠা nycwell.cityofnewyork.us/en/naloxone দেখুন।
- আপনি যদি অন্যান্য পদার্থ যেমন কোকেন, ক্যানাবিস, মাশরুম অথবা ক্রিস্টাল মেথ ব্যবহার করেন, তাহলে সেগুলি তালা বন্ধ করে রাখা এবং শিশুদের দৃষ্টির আড়ালে রাখা নিশ্চিত করুন। আপনি যদি অতিরিক্ত সরবরাহ ব্যবহার করেন এই পদার্থগুলি নেওয়ার জন্য (সিরিঞ্জ, লাইটার, পাইপ এবং অন্যান্য সরঞ্জাম) তাহলে সেগুলিও তালা দিয়ে রাখবেন।
- আপনি যদি গাঁজা ব্যবহার করেন, তাহলে সচেতন থাকুন যে ভক্ষণযোগ্য ক্যানবিস পণ্য সাধারণ স্ন্যাক বা ক্যান্ডি হিসেবে ভুল করা যেতে পারে। ক্যানাবিস শিশুদের ক্ষেত্রে ক্ষতিকারক হতে পারে যদি তা দুর্ঘটনাক্রমে খাওয়া হয় এবং তার ফলে হাসপাতালে ভর্তি হওয়ার প্রয়োজন হতে পারে। এমন কি অল্প পরিমাণ ভক্ষণযোগ্য ক্যানাবিস পণ্যে যথেষ্ট পরিমাণ রাসায়নিক THC থাকিতে পারে যা শিশুদের জন্য ক্ষতিকারক হতে পারে। এই পণ্যগুলি পৃথক করে এবং তালা বন্ধ করে রাখা নিশ্চিত করুন, বিশেষ করে যদি বাড়িতে শিশু থাকে।
- মদ তালা বন্ধ করে রাখুন অথবা শিশুদের নাগালের বাইরে রাখুন। সম্ভব হলে, অন্যান্য পানীয় এবং খাদ্যের থেকে পৃথক রাখুন যা পরিবারের অন্যান্য খান।

নিরাপদ নিষ্পত্তি

- আপনাকে যদি মেয়াদোত্তীর্ণ অথবা অপ্রয়োজনীয় পদার্থের নিষ্পত্তি সাধন করতে হয়, প্রথমে দেখুন লেবেলে নিষ্পত্তির জন্য নির্দেশ মেডিকেশন লেবেলে দেওয়া আছে কিনা।
- আপনার এলাকায় একটি নিষ্পত্তির জায়গা খুঁজে পেতে, nyc.gov/dsny যান। প্রথমে কল করুন নিশ্চিত করার জন্য যে সেগুলি খোলা আছে এবং নিষ্পত্তির বস্তু গ্রহণ করছে।
- আপনি যদি একটি নিষ্পত্তির স্থানে যেতে না পারেন, অপ্রয়োজনীয় পদার্থগুলি এমন একটি পদার্থের সাথে মেশান যা খাওয়া যায় না, যেমন ময়লা, বর্জ্য কাগজ, শিশি, বোতল ইত্যাদি অথবা কফি গ্রাউন্ড। মিশ্রণটি একটি সিল করা পাত্রে সুরক্ষিত করুন এবং পারিবারিক আবর্জনার সাথে রাখুন। বোতল নিষ্পত্তি করার আগে নিশ্চিত করুন প্রেসক্রিপশনের লেবেল থেকে কোন ব্যক্তিগত তথ্য সরিয়ে ফেলা হয়েছে।

- আপনি যদি সিরিঞ্জ ব্যবহার করেন ওষুধ নেওয়ার জন্য অথবা বিনোদনমূলক মাদক ব্যবহার করার জন্য, নিশ্চিত করুন যে ব্যবহৃত সিরিঞ্জগুলি একটি FDA অনুমোদিত মেডিকাল বর্জ্য পদার্থের সুরক্ষিত পাত্রে নিষ্পত্তি করা হচ্ছে (যেমন শার্প্স কন্টেনারে)। নিষ্পত্তির জন্য প্রস্তুত হওয়ার আগে পর্যন্ত পাত্রটি অন্যদের নাগালের বাইরে রাখুন। আপনার যদি একটি শার্প্স কন্টেনার না থাকে, একটি কঠিন প্লাস্টিকের পাত্র ব্যবহার করুন যেমন লন্ড্রি ডিটার্জেন্ট বোতল। ঢাকনা টেপ দিয়ে লাগান এবং পরিষ্কার হরফে বোতলে "SHARPS" (শার্প্স) লিখুন, তারপর আপনার সাধারণ আবর্জনার সাথে রাখুন (পুনর্ব্যবহারযোগ্য আবর্জনার সাথে নয়)। কিভাবে একটি শার্প্স কন্টেনারের নিষ্পত্তি করবেন তা জানার জন্য, NYC এর মেডিকাল বর্জ্য সাইটে যান।

আপনার যদি পদার্থ ব্যবহার সম্পর্কিত পরিষেবার প্রয়োজন হয়, তাহলে NYC Well পদার্থ ব্যবহার এবং চিকিৎসার জন্য সহ, সহায়তা এবং রেফারাল প্রদান করার জন্য, 24/7 উপলভ্য আছে। nyc.gov/nycwell এ যান অথবা 888-692-9355 কল করুন।

পরিস্থিতির পরিবর্তন যেভাবে ঘটবে, সেই অনুযায়ী নিউ ইয়র্ক সিটি স্বাস্থ্য দপ্তর তার সুপারিশগুলি পরিবর্তন করতে পারে। 5.7.20