

ড্রাগ ব্যবহার করছেন?

আপনার জন্য



বেশি মাত্রা হয়ে যাওয়া, হেপ সি এবং
এইচআইভি-এর ঝুঁকি হ্রাস করুন।

বেশি মাত্রায় নেওয়া প্রতিরোধ করুন (OD)

- + ফেন্টানিল টেস্ট স্ট্রিপ ব্যবহার করে আপনার ড্রাগগুলি পরীক্ষা করুন।
পজিটিভ হলে, ব্যবহার না করার কথাই বিবেচনা করুন। আপনি যদি ব্যবহার করারই পরিকল্পনা করে থাকেন, তাহলে অল্প পরিমাণের সাথে শুরু করুন এবং ধীরে ধীরে এগোন। ফেন্টানিল টেস্ট স্ট্রিপ কোথায় পাওয়া যাবে তা জানতে nyc.gov/health/fentanyl-এ যান।
- + একা ব্যবহার করা এড়িয়ে চলুন এবং পালা করে নিন।
আপনি যদি একা ব্যবহার করেন, তাহলে নেভার ইউজ অ্যালোন (Never Use Alone) হটলাইনে 800-484-3731 নম্বরে কল করুন।
- + অ্যালকোহল সহ, ড্রাগ মিশিয়ে নেওয়া এড়িয়ে চলুন।
- + ন্যালাক্সোন প্রস্তুত এবং হাতের কাছে রাখুন।
ন্যালাক্সোন হল একটি নিরাপদ এবং সহজে-ব্যবহারযোগ্য ওষুধ যা হেরোইন, পেইনকিলার এবং ফেন্টানিলের মতো গাঁজা জাতীয় দ্রব্যের প্রভাবে বিপরীতমুখী করে। একটি ফ্রি কিট কোথায় পাওয়া যাবে তা খুঁজে পেতে 311 নম্বরে কল করুন, বা nyc.gov/health-এ যান এবং ন্যালাক্সোন (naloxone) খুঁজুন।
- + আপনি যদি বেশ কিছু সময় ব্যবহার না করে থাকেন তাহলে সাবধানতা অবলম্বন করুন।
আপনার সহনশীলতা কম হতে পারে, যা আপনার জন্য বেশি মাত্রা হয়ে যাওয়ার সম্ভাবনাকে বেশি করে তোলে।
- + একটি বেশি মাত্রার জন্য প্রতিক্রিয়া দেখান।
আপনি যদি এমন কারো সাথে থাকেন যিনি বেশি মাত্রা নিচ্ছেন বলে আপনি মনে করেন, তাহলে ন্যালাক্সোন দিন এবং 911 নম্বরে কল করুন। কারও শ্বাস না নেওয়ার বিষয়ে অপারেটরকে জানান।

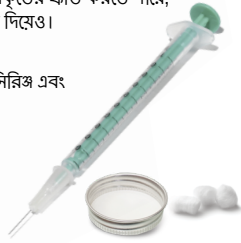


নাক দিয়ে নেওয়ার স্প্রে

হেপাটাইটিস সি (হেপ সি) এবং এইচআইভি প্রতিরোধ করুন

হেপ সি এবং এইচআইভি রক্তের ভাইরাস। হেপ সি বা এইচআইভি আছে এমন কারো সাথে সিরিঞ্জ, কুকার, তুলা এবং জল সহ ড্রাগ ব্যবহারের সরঞ্জাম শেয়ার করলে তা আপনাকে সংক্রমিত করতে পারে। হেপ সি আপনার যকৃতের ক্ষতি করতে পারে, এবং এইচআইভি এর কোনো নিরাময় নেই, এমনকি ওষুধ দিয়েও।

- ✦ **সবসময় নতুন সরঞ্জাম ব্যবহার করুন।**
NYC-তে বেনামী প্রোগ্রামসমূহ রয়েছে যা বিনামূল্যে সিরিঞ্জ এবং ড্রাগ ব্যবহারের সরঞ্জাম সরবরাহ করে।
- ✦ **কখনওই সরঞ্জাম শেয়ার করবেন না,**
আপনি যদি ইনজেকশন নিয়ে, নাক দিয়ে বা ধূমপান করে মাদক সেবন করে থাকেন তাহলে সেগুলি সহ।



বেশি মাত্রার আপৎকালীন অবস্থার জন্য নির্দেশাবলী

1. **911 নম্বরে কল করুন।**
2. **যদি আপনার কাছে থাকে তাহলে ন্যাালোক্সোন দিন।**
নাকের ছিদ্রে নাক দিয়ে নেওয়ার ন্যাালোক্সোন স্প্রে করুন, অথবা উপরের বাহ বা উরুতে অন্তঃসেশীয় ন্যাালোক্সোনের ইনজেকশন দিন। যদি দুই মিনিটের মধ্যে কোন প্রতিক্রিয়া না হয়, তাহলে দ্বিতীয় ডোজ দিন।
3. **ব্যক্তিটিকে তার পাশ ফিরিয়ে শুইয়ে দিন।** সাহায্য পৌঁছানোর জন্য অপেক্ষা করুন।

সংস্থান

- ✦ **বিনামূল্যে এবং কম দামে সিরিঞ্জ:** সিরিঞ্জ পরিষেবা প্রোগ্রামগুলির একটি তালিকার জন্য স্থানীয় ফার্মেসিগুলিতে খোঁজ করুন, বা nyc.gov/alcoholanddrugs-এ যান।
- ✦ **হেপ সি এর পরীক্ষা এবং যত্ন:** 311 নম্বরে কল করুন, অথবা nyc.gov/health/hepc-এ যান।
- ✦ **এইচআইভি এর পরীক্ষা এবং পরিচর্যা:** 311 নম্বরে কল করুন, অথবা nyc.gov/health/hiv-এ যান।
- ✦ **মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য সহায়তা এবং সংস্থান:**
888-692-9355 নম্বরে কল করুন, অথবা nyc.gov/nycwell-এ যান।