যন্ত্র নিন দায়িত্ব নিন

ড্রাগ ব্যবহার করেন বা ইনজেকশন নেন এমন ব্যক্তিদের জন্য নিরাপত্তা-সংক্রান্ত পরামর্শ

আরো নিরাপদ ব্যবহারের জন্য পরামর্শ

1

সরঞ্জাম শেয়ার বা পুনরায় ব্যবহার করবেন না।

2

নতুন সিরিঞ্জ নিন।

3

ড্রাগ সাবধানে প্রস্তুত করুন।

4

আপনার শিরার যত্ন নিন।

5

বেশি মাত্রায় নেওয়া প্রতিরোধ করুন।

6

পরীক্ষা করিয়ে নিন এবং এইচআইভি ও হেপাটাইটিস সি এর জন্য চিকিৎসা করান।

7

বেশি মাত্রাকে বিপরীতমুখী করুন।

8

সাহায্য নিন।

1

সরঞ্জাম শেয়ার বা পুনরায় ব্যবহার করবেন না

যারা ড্রাগ ব্যবহারের সরঞ্জাম শেয়ার করেন তাদের মধ্যে হেপাটাইটিস এবং এইচআইভি ছড়িয়ে পড়তে পারে। হেপাটাইটিস সি ভাইরাস কয়েক সপ্তাহ ধরে সরঞ্জামে বেঁচে থাকতে পারে এবং যদি আপনি চিকিৎসা না করান ও সেরে না ওঠেন তাহলে এটি আপনার যকৃতের ক্ষতি করতে পারে। এইচআইভির কোনো নিরাময় নেই, এবং চিকিৎসায় প্রতিদিন ওষুধ খেতে হয়। নিজেকে রক্ষা করুন।

+ আপনি যদি ধূমপান করেন বা নাক দিয়ে মাদক সেবন করেন, তাহলে পাইপ বা স্ট্র শেয়ার করা এড়িয়ে চলুন।

আপনি যদি ইনজেকশন নেন, তাহলে সবসময় নতুন সরঞ্জাম ব্যবহার করুন:

+ প্রতিবার একটি নতুন সিরিঞ্জ, ধুয়ে ফেলার জল, কুকার, তুলা এবং টাই ব্যবহার করুন।	+ যদি কেউ আপনাকে ইনজেকশন দিতে সাহায্য করে, তাহলে তারা একটি নতুন সিরিঞ্জ ব্যবহার করছে তা নিশ্চিত করুন।	+ ব্যবহৃত ধুয়ে ফেলার জল এবং পুরানো তুলা ফেলে দিন।

আপনার যদি একান্তই একটি সিরিঞ্জ পুনরায় ব্যবহার করতে হয়, তাহলে এই সমস্ত পদক্ষেপগুলি অনুসরণ করুন:

1.

আপনার সিরিঞ্জে **ঠান্ডা** জল টেনে নিন এবং ব্যারেলটি ঝাঁকান। জল সজোরে বের করে দিন। এই জল পুনরায় ব্যবহার করবেন না। **পুনরাবৃত্তি করুন।**

2.

আপনার সিরিঞ্জে **ব্লিচ** জল টেনে নিন এবং ব্যারেলটি ঝাঁকান। ব্লিচটিকে সজোরে বের করে দিন। **পুনরাবৃত্তি করুন**।

3.

আপনার সিরিঞ্জে **নতুন** ঠান্ডা জল টেনে নিন এবং ব্যারেলটি ঝাঁকান। জল সজোরে বের করে দিন। **পুনরাবৃত্তি করুন।**

2 নতুন সিরিঞ্জ নিন

নতুন সিরিঞ্জ কোথায় পাবেন:

আপনি একটি সিরিঞ্জ পরিষেবা প্রোগ্রাম থেকে বেনামে বিনামূল্যে সিরিঞ্জ এবং ইনজেকশনের সরঞ্জাম পেতে পারেন বা স্থানীয় ফার্মেসি থেকে সিরিঞ্জ কিনতে পারেন। শুধুমাত্র ফার্মাসিস্টকে বলুন।

একটি সিরিঞ্জ পরিষেবা প্রোগ্রাম খুঁজে পাওয়ার জন্য 311 নম্বরে কল করুন অথবা nyc.gov/alcoholanddrugs -এ যান।

কীভাবে ব্যবহৃত সিরিঞ্জ থেকে পরিত্রাণ পাবেন:

1.

ব্যবহৃত সিরিঞ্জ এবং অন্যান্য সরঞ্জাম আপনার সিরিঞ্জ পরিষেবা প্রোগ্রাম থেকে পাওয়া **তীক্ষ্ণ বস্তু নিষ্পত্তি করার পাত্র**-তে রাখুন। একটি ছুঁচের খোঁচা খাওয়া এড়াতে, ডগা ভাঙ্গার বা সিরিঞ্জে পুনরায় ক্যাপ লাগানোর চেষ্টা করবেন না।

2.

একটি সিরিঞ্জ পরিষেবা প্রোগ্রাম, সিরিঞ্জ কিয়স্ক বা চিকিৎসা সংক্রান্ত ক্লিনিকে ব্যবহৃত সিরিঞ্জগুলি **ফেলে দিন।**

যতক্ষণ না আপনি একটি তীক্ষ্ণ বস্তু নিষ্পত্তি করার পাত্র পাচ্ছেন, ব্যবহৃত সিরিঞ্জগুলিকে একটি মোটা প্লাস্টিকের পাত্রে রাখুন, যেমন একটি লন্ড্রি সাবানের বোতল। এটিকে বিপজ্জনক বর্জ্য হিসাবে লেবেল করা নিশ্চিত করুন।

3

ড্রাগ সাবধানে প্রস্তুত করুন

- **সাবান এবং জল বা হ্যান্ড স্যানিটাইজার দিয়ে আপনার হাত পরিষ্কার করুন।**
- **যে কোনো সরঞ্জাম একটি পরিষ্কার পৃষ্ঠতলে রাখুন।**
- **যদি সম্ভব হয়, তাহলে ফেন্টানিল টেস্ট স্ট্রিপ বা অন্যান্য ড্রাগ চেক করার টুল ব্যবহার করে আপনার ড্রাগটি পরীক্ষা করুন।**

যদি আপনি ইনজেকশন নেন:

+ সর্বদা একটি পরিষ্কার, জীবাণুমুক্ত সিরিঞ্জ ব্যবহার করুন।
+ বিশুদ্ধ কলের জল বা জীবাণুমুক্ত জলের টিউব ব্যবহার করুন (একটি সিরিঞ্জ পরিষেবা প্রোগ্রাম থেকে পাওয়া)।
+ আপনার জীবাণুমুক্ত জলের টিউবে একটি ছিদ্র করতে আপনার ছুঁচ ব্যবহার করবেন না। এটি আপনার ছুঁচকে ভোঁতা করে দিতে পারে। একটি ভোঁতা ছুঁচ আপনার ত্বক এবং শিরার ক্ষতি করতে পারে।
+ একটি পরিষ্কার পাত্র থেকে আপনার সিরিঞ্জে জল টানুন।
+ প্রতিবার একটি নতুন কুকার ব্যবহার করুন এবং কুকারের ভিতরে স্পর্শ করা এড়িয়ে চলুন।
+ তুলাটিকে সরাসরি কুকারে ফেলে দিন, তারপর এটিকে একা ছেড়ে দিন। আপনার হাত দিয়ে এটি স্পর্শ করবেন না!
+ আপনি যদি ড্রাগগুলিকে শেয়ার করে নেন, তাহলে ড্রাগগুলিকে বিভক্ত করা জন্য একটি সিরিঞ্জ ব্যবহার করুন এবং নিজেকে ইনজেকশন দেওয়ার জন্য একটি দ্বিতীয় সিরিঞ্জ ব্যবহার করুন।

4

আপনি ইনজেকশন নিলে আপনার শিরার যত্ন নিন

সঠিকভাবে ইনজেকশন নেওয়া আপনাকে সংক্রমিত হওয়া এবং শিরা বিনষ্ট হওয়া এড়াতে সাহায্য করে। এই পদক্ষেপগুলি অনুসরণ করুন:

1.

অ্যালকোহল বা কোনও অ্যান্টিসেপটিক ওয়াইপ দিয়ে আপনার ত্বককে এক অভিমুখে মুছুন। এটিকে শুকাতে দিন।

2.

ইনজেকশন শুট করার আগে শিরা খুঁজে বের করুন। আপনার শিরাগুলি দৃশ্যমান করতে, ইনজেকশনের দেওয়ার জায়গার উপরে আপনার হাতটি বেঁধে নিন।

3.

ইনজেকশন দেওয়ার সময় ছুঁচটির অভিমুখ হৃৎপিণ্ডের দিকে রাখুন।

4.

শিরা খোঁজার জন্য খোঁচাবেন না। যখন আপনি একটি শিরা খুঁজে পাবেন, তখন প্লাঞ্জার কিছুটা পিছনে টানার পরে আপনার সিরিঞ্জের ব্যারেলে রক্ত দেখতে পাওয়া উচিত। আপনি রক্ত দেখতে না পেলে, বের করে আনুন এবং আবার চেষ্টা করুন।

5.

আপনার ত্বক এবং শিরাগুলির ক্ষতি কমাতে ইনজেকশনের জায়গাগুলি ঘুরিয়ে-ফিরিয়ে নিন।

আপনার হাত, পা, ঘাড় বা কুঁচকিতে ইনজেকশন দেওয়ার চেয়ে আপনার বাহু এবং পায়ে ইনজেকশন দেওয়া নিরাপদ।

5

বেশি মাত্রায় নেওয়া প্রতিরোধ করুন

হেরোইন, কোকেন, মেথামফেটামিন এবং নন-মেডিকাল উৎস থেকে পাওয়া পিল সহ ড্রাগগুলিতে ফেন্টানিল থাকতে পারে। ফেন্টানিল হল একটি শক্তিশালী গাঁজা জাতীয় দ্রব্য যা দেখে, স্বাদ নিয়ে বা গন্ধ দ্বারা সনাক্ত করা যায় না এবং বেশি মাত্রা হয়ে যাওয়ার ঝুঁকি বাড়ায়।

বেশি মাত্রা প্রতিরোধ করতে নীচের নিরাপত্তা-সংক্রান্ত পরামর্শগুলি অনুসরণ করুন:

+ **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।**

+ **নালক্সোন প্রস্তুত এবং হাতের কাছে রাখুন।**
  ন্যালোক্সোন হল একটি নিরাপদ এবং সহজে-ব্যবহারযোগ্য ওষুধ যা হেরোইন, পেইনকিলার এবং ফেন্টানিলের মতো গাঁজা জাতীয় দ্রব্যের প্রভাবকে বিপরীতমুখী করে। আপনি কোথায় ন্যালোক্সোন পেতে পারেন তা জানতে **311** নম্বরে কল করুন।

+ **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।

6

পরীক্ষা করিয়ে নিন এবং এইচআইভি ও হেপাটাইটিস সি এর জন্য চিকিৎসা করান

এমন কেউ যে কোনও না কোনও সময় ড্রাগের ইনজেকশন নিয়েছেন তার এইচআইভি এবং হেপাটাইটিস সি (হেপ সি) পরীক্ষা করানো উচিত।

যদি আপনি ড্রাগের ইনজেকশন নেন, কাজের জিনিসগুলি শেয়ার করেন বা কনডম ছাড়া যৌনসঙ্গম করেন তাহলে **প্রতি ছয় মাসে এইচআইভি পরীক্ষা করিয়ে নিন।**

আপনার যদি এইচআইভি থাকে, তাহলে চিকিৎসা করান।

এইচআইভি-এর ওষুধ আপনাকে সুস্থ রাখতে পারে এবং অন্যদের কাছে এইচআইভি সংক্রমণের সম্ভাবনাকে অনেকাংশে কমিয়ে দিতে পারে।

+ **আপনি যদি মনে করেন যে আপনি HIV -এর সংস্পর্শে এসেছেন, তাহলে PEP** — পোস্ট-এক্সপোজার প্রফিল্যাক্সিস — নিন যা একটি আপৎকালীন অবস্থা- সংক্রান্ত ওষুধ যেটি যদি 36 ঘন্টার মধ্যে কিন্তু 72 ঘন্টার বেশি দেরি না করে শুরু করে দেওয়া হয় তাহলে এইচআইভি প্রতিরোধ করতে পারে।
+ **যদি আপনি এইচআইভি হওয়ার বিষয়ে চিন্তিত হন, তাহলে একজন চিকিৎসককে PrEP সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করুন** — প্রি-এক্সপোজার প্রফিল্যাক্সিস — যা একটি প্রতিদিন খাওয়ার পিল যেটি আপনাকে HIV-নেগেটিভ থাকতে সাহায্য করে।

এইচআইভি পরীক্ষা, চিকিৎসা এবং প্রতিরোধ পরিষেবার জন্য, 311 নম্বরে কল করুন অথবা nyc.gov/health/hiv-এ যান।

যদি আপনি ড্রাগের ইনজেকশন নেন অথবা কাজের জিনিসগুলি শেয়ার করেন তাহলে **প্রতি ছয় মাসে হেপ সি-এর পরীক্ষা করিয়ে নিন। হেপ সি-এর জন্য একটি নিরাময় আছে।**

দুটি পরীক্ষা আছে:

আপনার যদি কখনও হেপ সি অ্যান্টিবডিগুলির জন্য পরীক্ষায় পজিটিভ এসে থাকে, তাহলে আপনার এখন হেপ সি আছে কিনা তা খুঁজে বের করার জন্য আপনাকে হেপ সি আরএনএ পরীক্ষা করাতে হবে।

+ **আপনার যদি হেপ সি থাকে, তাহলে চিকিৎসা করান এবং সেরে উঠুন।**
  নতুন চিকিৎসাগুলি সংক্ষিপ্ত এবং এর কিছু পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া আছে। শুধুমাত্র পিল খেয়েই বেশিরভাগ মানুষ দুই থেকে তিন মাসের মধ্যে সেরে উঠতে পারেন।

+ **আপনি আবার সংক্রমিত হতে পারেন।**
  আপনি যদি আপনার ড্রাগগুলি শেয়ার করেন, তাহলে আপনার নিজের নতুন কাজের জিনিসগুলি ব্যবহার করুন।

হেপ সি পরীক্ষা, চিকিৎসা এবং প্রতিরোধ পরিষেবার জন্য, 311 নম্বরে কল করুন অথবা nyc.gov/health/hepc-এ যান।

নিরাপত্তা-সংক্রান্ত পরামর্শ

OD বেশি মাত্রাকে বিপরীতমুখী করুন

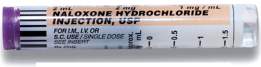
1. **কারো বেশি মাত্রা নেওয়ার কোনও লক্ষণের জন্য সতর্ক থাকুন।**
   - সামান্য থেকে শুরু করে শ্বাস-প্রশ্বাস না নেওয়া
   - ঠোঁট বা ত্বকের রঙ নীল হয়ে যাওয়া
   - অচেতন হয়ে যাওয়া

2. **911 নম্বরে কল করুন।**
   - আপনি যদি মনে করেন যে আপনার সাথে থাকা কেউ বেশি মাত্রা নিয়ে ফেলেছেন, তাহলে 911 নম্বরে কল করুন। কিছু ব্যতিক্রম সহ, ড্রাগের উপস্থিতি থাকা স্বত্তেও, বেশি মাত্রায় গ্রহণ করা বা জীবন বাঁচাতে 911 নম্বরে কল করা যে কাউকে আইনটি সুরক্ষা প্রদান করে। উদাহরণ স্বরূপ, আপনার জন্য যদি ওয়ারেন্ট থাকে, অথবা আপনি প্রবেশন বা প্যারোলে থাকেন তাহলে আপনি গ্রেপ্তার হওয়া থেকে রক্ষা নাও পেতে পারেন। আইন এবং ব্যতিক্রম সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য, **health.ny.gov**-এ যান এবং সন্ধান করুন **সু সামারিটান আইন।**

3. **যদি আপনার কাছে থাকে তাহলে ন্যালোক্সোন দিন।**
   - নাকের ছিদ্রে নাক দিয়ে নেওয়ার ন্যালোক্সোন স্প্রে করুন।
   - উপরের বাহু বা উরুতে অন্তঃপেশীয় ন্যালোক্সোনের ইনজেকশন দিন।
   - যদি দুই মিনিটের মধ্যে কোন প্রতিক্রিয়া না হয়, তাহলে দ্বিতীয় ডোজ দিন।

4. **যদি ব্যক্তিটি শ্বাস-প্রশ্বাস না নেয়, তাহলে কীভাবে দিতে হয় আপনি তা জেনে থাকলে, রেসকিউ ব্রীথিং বা সিপিআর দিন।**
   - ব্যক্তিটির মাথা পিছনে কাত করুন।
   - তাদের নাক চিপে ধরুন।
   - তাদের মুখে দুটি দ্রুত শ্বাসের ফুঁ দিন।
   - যতক্ষণ না ব্যক্তি শ্বাস নিতে শুরু করেন প্রতি **পাঁচ** সেকেন্ডে **একটা** করে শ্বাস দেওয়া চালিয়ে যান।

5. **দম বন্ধ হওয়া থেকে বাঁচাতে ব্যক্তিটিকে তার পাশ ফিরিয়ে শুইয়ে দিন।**



8

সাহায্য নিন।

আপনার ড্রাগ ব্যবহার বন্ধ করতে বা কমাতে:

+ আপনার বিকল্পগুলি সম্পর্কে **কোনও সিরিঞ্জ পরিষেবা প্রোগ্রামকে জিজ্ঞাসা করুন।** কিছু সিরিঞ্জ প্রোগ্রাম চিকিৎসার প্রস্তাবনা দেয়, এবং বেশিরভাগই আপনাকে এমন কারো কাছে রেফার করতে পারে যিনি এটি করেন।
+ চিকিৎসা বা রেফারালের বিষয়ে **আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।** বুপ্রেনরফাইন (বুপে) এবং মেথাডোন হল এমন ওষুধ যা আপনাকে গাঁজা জাতীয় দ্রব্যের আসক্তি সামলাতে সাহায্য করতে পারে।
+ তথ্য, সহায়তা এবং পরিষেবাগুলির সাথে সংযোগের জন্য, **888-692-9355** নম্বরে কল করুন অথবা **nyc.gov/nycwell**-এ যান।

আপনি হতাশাগ্রস্ত বা উদ্বিগ্ন হলে সাহায্য নিন।

+ হতাশা বা উদ্বেগ এইচআইভি বা হেপাটাইটিস সহ ড্রাগ ব্যবহার এবং অন্যান্য অসুস্থতার সাথে মোকাবিলা করা কঠিন করে তুলতে পারে।
+ **চিকিৎসা করান**। অনেক অপশন উপলভ্য রয়েছে। সাহায্যের জন্য একজন স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীকে জিজ্ঞাসা করুন অথবা **nyc.gov/nycwell**-এ যান।

নিয়মিত চিকিৎসা পরিচর্যা পান।

+ একজন স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীকে দেখালে তা আপনাকে সুস্থ থাকতে সাহায্য করতে পারে।
+ যদি আপনার স্বাস্থ্য বিমা না থাকে, তাহলে আপনি বিনামূল্যে বা কম খরচে বীমার জন্য যোগ্য হতে পারেন। এমনকি যদি আপনি বীমার জন্য যোগ্য নাও হন, তবুও আপনি আপনার অভিবাসন স্থিতি বা অর্থ প্রদানের ক্ষমতা নির্বিশেষে ভাল স্বাস্থ্য সেবা পেতে পারেন।
+ একজন স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারী খুঁজে পাওয়ার জন্য সাহায্য পেতে, **311** নম্বরে কল করুন, অথবা **nyc.gov/health**-এ যান এবং সন্ধান করুন **কীভাবে একটি চিকিৎসক খুঁজে পাওয়া যাবে (how to find a doctor)**।

আপনি যদি ড্রাগ ব্যবহার করেন, তাহলে যত্ন নিন এবং আপনার নিরাপত্তার দায়িত্ব নিন।

ড্রাগের ব্যবহার বন্ধ করতে এবং অন্যান্য সংস্থানগুলির জন্য সহায়তা পেতে, 888-692-9355 নম্বরে কল করুন অথবা nyc.gov/nycwell-এ যান।

NYC Health

4.23 Bengali