خیال رکھیں
ذمہ داری لیں

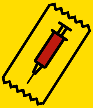
ان لوگوں کے لیے حفاظتی تجاویز
جو منشیات استعمال کرتے یا اس کا
انجیکشن لیتے ہیں

محفوظ تر استعمال کے لیے تجاویز

1

ایکوپمنٹ شیئر یا دوبارہ
استعمال نہ کریں۔

2



نئی سرنجیں لیں۔

3

منشیات احتیاط سے
تیار کریں۔

4

اپنی رگوں کا خیال رکھیں۔

5

اوور ڈوز (Overdose, OD)

اوور ڈوز سے بچیں۔

6

HIV اور ہیپاٹائٹس C کے
مدنظر ٹیسٹ اور علاج
کروائیں۔

7

اورر ڈوز کو
ریورس کریں۔

8

مدد حاصل کریں۔

ایکوپمنٹ شیئر یا دوبارہ استعمال نہ کریں

ہیپاٹائٹس اور HIV ان لوگوں کےبیچ پھیل سکتا ہے جو نشہ کے استعمال والے ایکوپمنٹ شیئر کرتے ہیں۔ ہیپاٹائٹس C کا وائرس ایکوپمنٹ پر ہفتوں تک زندہ رہ سکتا اور اگر آپ علاج نہیں کرواتے اور شفایاب نہیں ہوتے ہیں تو آپ کے جگر کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔ HIV کے مدنظر کوئی شفا نہیں ہے، اور علاج میں دوائیں روزانہ لینا شامل ہے۔ خود کا تحفظ کریں۔

+ اگر آپ سگریٹ پیتے ہیں یا منشیات سڑکتے ہیں تو، پائپ یا اسٹرا شیئر کرنے سے پرہیز کریں۔

اگر آپ انجیکشن لیتے ہیں تو، ہمیشہ نئی ایکوپمنٹ استعمال کریں:

+ نئی سرنجیں استعمال کریں، پانی، کوکر، روئی اور ٹائی ہر بار کھنگالیں۔

+ اگر انجیکشن لگانے میں کوئی اور آپ کی مدد کرتا ہے تو، یقینی بنائیں کہ وہ نئی سرنجیں استعمال کرتے ہیں۔

+ استعمال شدہ کھنگالے ہوئے پانی اور پرانی روئی کو پھینک دیں۔

:اگر آپ کو سرنج دوبارہ استعمال کرنا ہی ہے تو، ان تمام مراحل پر عمل کریں

1.

اپنی سرنج میں **ٹھنڈا** پانی کھینچیں اور بیرل کو ہلائیں۔ پچکاری مار کر پانی نکالیں۔ یہ پانی دوبارہ استعمال نہ کریں۔
دہرائیں۔

2.

اپنی سرنج میں **بلیچ** کھینچیں اور بیرل کو ہلائیں۔ پچکاری مار کر پانی نکالیں۔
دہرائیں۔

3.

اپنی سرنج میں **نیا** ٹھنڈا پانی کھینچیں اور بیرل کو ہلائیں۔ پچکاری مار کر پانی نکالیں۔
دہرائیں۔

2 نئی سرنجیں لیں

نئی سرنجیں کہاں سے لیں:

آپ نئی سرنجیں اور انجیکشن ایکوپمنٹ گمنام طور پر کسی سرنج سروس پروگرام سے لے سکتے ہیں یا سرنجیں مقامی فارمیسیز سے خرید سکتے ہیں۔ بس فارماسسٹ سے پوچھیں۔

311 پر کال کریں یا nyc.gov/alcoholanddrugs ملاحظہ کر کے سرنج سروس پروگرام پتا کریں۔

استعمال شدہ سوئیوں سے کیسے چھٹکارا پائیں:

1. استعمال شدہ سرنجیں اور دیگر ایکوپمنٹ اپنے سرنج سروس پروگرام سے ملنے والے **دھار دار اشیاء والے کنٹینرز** میں رکھیں۔ سوئی کی چبھن سے بچنے کے لیے، سرے کو توڑنے یا سرنج پر دوبارہ ڈھکن لگانے کی کوشش نہ کریں۔

2. استعمال شدہ سرنجیں سرنج سروس پروگرام، سرنج کیوسک یا میڈیکل کلینک میں ڈالیں۔

دھار دار اشیاء والا کنٹینر آپ کو ملنے تک، استعمال شدہ سرنجوں کو ایک پلاسٹک کے کنٹینر میں، لانڈری کے صابن والی بوتل کی طرح رکھیں۔ اس پر ضرر رساں کچرے کا لیبل لگانے کو یقینی بنائیں۔

3

منشیات احتیاط سے تیار کریں

- **اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی یا ہینڈ سینیٹائزر سے دھوئیں۔**
- **کوئی بھی ایکوپمنٹ صاف سطح پر رکھیں۔**
- **اگر ممکن ہو تو، فینٹانائل ٹیسٹ اسٹرپس یا نشہ چیک کرنے کے دیگر ٹولز استعمال کر کے اپنی منشیات چیک کریں۔**

اگر آپ انجیکشن لیتے ہیں:

+ ہمیشہ ایک صاف، جراثیم سے پاک سرنج استعمال کریں۔
+ تازہ نلکے کا پانی یا جراثیم سے پاک پانی کی ٹیوب (سرنج سروس پروگرام سے) استعمال کریں۔
+ اپنی سرنج کو جراثیم سے پاک پانی کی اپنے ٹیوب میں سوراخ کرنے کے لیے استعمال نہ کریں۔ یہ عمل آپ کی سوئی کو کند بنا سکتا ہے۔ کند سوئی آپ کی جلد اور رگوں کو نقصان پہنچا سکتی ہے۔
+ صاف کنٹینر سے اپنی سرنج میں پانی کھینچیں۔
+ ہر بار ایک نیا کوکر استعمال کریں، اور کوکر کے اندر ٹچ کرنے سے پرہیز کریں۔
+ روئی کو براہ راست کوکر میں گرائیں، پھر اسے اکیلا چھوڑ دیں۔ اسے اپنے ہاتھوں سے نہ چھوئیں!
+ اگر آپ منشیات شیئر کرتے ہیں تو، منشیات تقسیم کرنے کے لیے ایک سرنج اور خود کو انجیکشن لگانے کے لیے دوسری سرنج استعمال کریں۔

4 اگر آپ ہی انجیکشن لگاتے ہیں تو اپنی رگوں کا خیال رکھیں

صحیح سے انجیکشن لگانے سے انفیکشن اور رگوں کو نقصان پہنچنے سے بچنے میں مدد ملتی ہے۔ ان اقدامات پر عمل کریں:

1. اپنی جلد کو ایک سمت میں الکحل یا کسی دافع عفونت صافی سے پونچھیں۔ اسے خشک ہونے دیں۔

2. انجیکشن لگانے سے پہلے رگ تلاش کریں۔ اپنی رگ مرئی بنانے کے لیے،انجیکشن کے مقام کے اوپر اپنے بازو کو باندھیں۔

3. انجیکشن لگاتے وقت سوئی کا رخ دل کی طرف کریں۔

4. رگوں کے لیے کھودیں نہیں۔ جب آپ کو رگ مل جائے تو، آپ کو پلنجر پر ہلکا سا پیچھے کھینچنے کے بعد سرنج کے بیرل میں خون نظر آنا چاہیے۔ اگر آپ کو خون نظر نہیں آتا ہے تو، باہر کھینچیں اور دوبارہ آزمائیں۔

5. اپنی جلد اور رگوں کو پہنچنے والا نقصان کم کرنے کے لیےانجیکشن کے مقامات کو بدلتے رہیں۔

اپنے بازوؤں اور ٹانگوں میں انجیکشن لگانا اپنے ہاتھوں، پیروں، گلے، یا جَنگاسے میں انجیکشن لگانے کی بہ نسبت محفوظ تر ہے۔

~~OD~~ اوور ڈوز سے بچیں

منشیات بشمول ہیروئن، کوکین، میتھم فیٹامائن اور غیر طبی مآخذ سے ملنے والی گولیوں میں فینٹانائل شامل ہو سکتا ہے۔ فینٹانائل ایک طاقتور افیون آمیز ہوتی ہے جس کا پتا نظر، ذائقہ یا بو سے نہیں چل سکتا ہے اور اوور ڈوز کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

اوور ڈوز سے بچنے کے لیے ذیل کی حفاظتی تجاویزپر عمل کریں:

+ **فینٹانائل ٹیسٹ اسٹرپس کا استعمال کر کے اپنی منشیات کا ٹیسٹ کریں۔** اگر مثبت ہو تو، استعمال نہ کرنے پر غور کریں۔ اگر آپ استعمال کرنے کا ہی ارادہ کرتے ہیں تو، تھوڑی مقدار سے شروع کریں اور آہستہ آہستہ آگے بڑھیں۔ فینٹانائل ٹیسٹس حاصل کرنے کی جگہ پتا کرنے کے لیے **nyc.gov/health/fentanyl** ملاحظہ کریں۔

+ **تنہا استعمال کرنے اور باری لینے سے بچیں۔** اگر آپ تنہا استعمال کرتے ہیں تو، Never Use Alone (نیور یوز الون) کی ہاٹ لائن کو 800-484-3731 پر کال کریں۔

+ **منشیات بشمول الکحل ملانے سے بچیں۔**

+ **نیلوکزون کو تیار اور حاضر رکھیں۔** نیلوکزون ایک محفوظ اور استعمال میں آسان دوا ہے جو افیون آمیز دوا جیسے ہیروئن، درد کش دواؤں اور فینٹانائل کے اثرات کو الٹا کرتی ہے۔ آپ کو نیلوکزون کہاں سے مل سکتا ہے اس کا پتا کرنے کے لیے **311** پر کال کریں۔

+ **اگر آپ نے کچھ مدت سے استعمال نہیں کیا ہے تو احتیاط برتیں۔** آپ کی قوت برداشت ممکن ہے کمتر ہو، جو آپ کے لیے اوور ڈوز کو زیادہ ممکن بناتی ہے۔

HIV اور ہیپاٹائٹس C کے مدنظر ٹیسٹ اور علاج کروائیں

جس نے بھی کبھی منشیات کا انجیکشن لیا ہے اسے HIV اور ہیپاٹائٹس C کے مدنظر ٹیسٹ کروانا چاہیے۔

ہر چھ مہینے پر HIV کا ٹیسٹ کروائیں اگر آپ منشیات کا انجیکشن لیتے ہیں، کام شیئر کرتے ہیں یا کنڈوم کے بغیر جماع کرتے ہیں۔

اگر آپ کو HIV ہے تو، علاج کروائیں۔

HIV کی دوائیں آپ کو صحت مند رکھ سکتی ہیں اور دوسروں کو HIV منتقل کرنے کا امکان زبردست حد تک کم کر سکتی ہیں۔

+ **اگر آپ کا خیال ہے کہ آپ HIV کی زد میں آئے ہیں تو،** **PEP** — بعد از ابتلاء حفاظتی تدبیر — حاصل کریں جو ایک ایمرجنسی دوا ہے جو 36 گھنٹے کے اندر لیکن 72 گھنٹے کے بعد نہیں پر شروع ہو جانے پر HIV کو روک سکتی ہے۔
+ **اگر آپ HIV ہونے کے بارے میں فکر مند ہیں تو، ڈاکٹر سے** **PrEP** — قبل از ابتلاء حفاظتی تدبیر — کے بارے میں پوچھیں جو ایک یومیہ گولی ہوتی ہے جو HIV منفی رہنے میں آپ کی مدد کرتی ہے۔

HIV کی ٹیسٹنگ، علاج اور روک تھام کی خدمات کے لیے، 311 پر کال کریں یا nyc.gov/health/hiv ملاحظہ کریں۔

ہر چھ مہینے بعد ہیپاٹائٹس C کا ٹیسٹ کروائیں اگر آپ منشیات کا انجیکشن لیتے ہیں یا کام شیئر کرتے ہیں۔
ہیپاٹائٹس C کے لیے شفا یابی موجود ہے۔

اس کے دو ٹیسٹ ہیں:

اگر کبھی ہیپاٹائٹس C اینٹی باڈیز کے مدنظر آپ کا ٹیسٹ مثبت آیا ہے تو، آپ کو یہ پتہ لگانے کے لیے ہیپاٹائٹس C آر این اے ٹیسٹ کروانا ہوگا کہ آیا آپ کو ابھی ہیپاٹائٹس C ہے۔

+ **اگر آپ کو ہیپاٹائٹس C ہے تو، علاج کرائیں اور شفا پائیں۔**
نئے علاج مختصر ہیں اور ان کے چند ہی ضمنی اثرات ہوتے ہیں۔ بیشتر افراد کو صرف گولیوں سے دو تا تین ماہ میں شفا مل سکتی ہے۔

+ **آپ کو دوبارہ انفیکشن ہو سکتا ہے۔**
اگر آپ اپنی منشیات شیئر کرتے ہیں تو، خود اپنے نئے کام استعمال کریں۔

ہیپاٹائٹس C کی ٹیسٹنگ، علاج اور روک تھام کی خدمات کے لیے، 311 پر کال کریں یا nyc.gov/health/hepc ملاحظہ کریں۔

حفاظتی تجاویز

7 OD اوورڈوز کو ریورس کریں

.1 کسی ایسی نشانی پر نظر رکھیں کہ کوئی شخص اوورڈوز لے رہا ہے۔

+ کم سانس لینے سے لے کر بالکل بھی سانس نہ لینا
+ ہونٹ یا جلد کا رنگ پیلا پڑنا
+ بیہوش ہو جانا

.2 911 پر کال کریں۔

+ اگر آپ کا خیال ہے کہ جس کے ساتھ آپ ہیں وہ اوورڈوز لے رہا ہے تو 911 پر کال کریں۔ قانون اوورڈوز لینے والے کسی شخص یا جان بچانے کے لیے 911 پر کال کرنے والے شخص کو، چاہے منشیات موجود ہوں، کچھ مستثنیات کے ساتھ تحفظ فراہم کرتا ہے۔ مثلاً، اگر آپ پر وارنٹ ہے یا آپ پروبیشن یا پیرول پر ہیں تو ممکن ہے آپ کا تحفظ نہ کیا جائے۔ قانون اور توقعات سے متعلق مزید معلومات کے لیے، **health.ny.gov** ملاحظہ کریں اور **"Good Samaritan Law"** **(گڈ سماریٹن کا قانون) تلاش کریں۔**

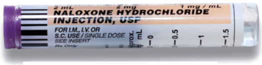
.3 نیلوکزون اگر آپ کے پاس ہو تو وہ دیں۔

+ نتھنے میں نیزل نیلوکزون کا اسپرے کریں۔
+ اوپری بازو یا ران میں درون عضلات نیلوکزون کا انجیکشن لگائیں۔
+ اگر دو منٹ کے اندر کوئی ردعمل نہیں ہوتا ہے تو، دوسری خوراک دیں۔

.4 اگر وہ شخص سانس نہیں لے رہا ہے تو، راحت رسان تنفس یا CPR، اگر آپ کو اس کا طریقہ معلوم ہو تو، انجام دیں۔

+ اس شخص کا سر پیچھے کی طرف جھکائیں۔
+ ان کی ناک بھینچیں۔
+ ان کے منہ میں جلدی سے دو سانسیں چھوڑیں۔
+ ہر پانچ **سیکنڈ** پر **ایک** سانس یہاں تک کہ وہ شخص سانس لینا شروع کر دے۔

.5 دم گھٹنے سے بچنے کے لیے اس شخص کو ان کے پہلو کے بل لٹائیں۔



مدد حاصل کریں

نشے کا آپ کا استعمال روکنے یا کم کرنے کے لیے:

+ **سرنج سروس پروگرام سے اپنے اختیارات** کے بارے میں پوچھیں۔ کچھ سرنج پروگرام علاج پیش کرتے ہیں، اور بیشتر آپ کو علاج کرنے والے کسی کے پاس بھیج سکتے ہیں۔
+ **علاج یا ریفرل کے بارے میں اپنے** نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے بات کریں۔ بیوپرینرفائن (بیوپ) اور میتھاڈون وہ دوائیں ہیں جو افیون کی لت کا نظم کرنے میں آپ کی مدد کر سکتی ہیں۔
+ معلومات، تعاون اور خدمات کے ربط کے لیے، **888-692-9355** پر کال کریں یا **nyc.gov/nycwell** ملاحظہ کریں۔

اگر آپ افسردہ یا مضطرب ہیں تو، مدد حاصل کریں۔

+ افسردگی یا اضطراب نشہ کے استعمال اور دوسری بیماریوں، بشمول ایچ آئی وی یا ہیپٹائٹس سے نمٹنے کو سخت تر بنا سکتے ہیں۔
+ **علاج کروائیں۔** بہت سارے اختیارات دستیاب ہیں۔ نگہداشت فراہم کنندہ سے پوچھیں یا مدد کے لیے **nyc.gov/nycwell** ملاحظہ کریں۔

باقاعدہ نگہداشت صحت حاصل کریں۔

+ نگہداشت فراہم کنندہ کو دکھانا صحت مند رہنے میں آپ کی مدد کر سکتا ہے۔
+ اگر آپ کے پاس صحت بیمہ نہیں ہے تو، آپ مفت یا کم قیمت بیمہ کے لیے اہل قرار پا سکتے ہیں۔ چاہے آپ بیمہ کے لیے اہل قرار نہ پائیں، آپ اپنے ترک وطنی کی حیثیت یا ادائیگی کرنے کی اہلیت سے قطع قطر، اب بھی اچھی نگہداشت صحت حاصل کر سکتے ہیں۔
+ نگہداشت فراہم کنندہ تلاش کرنے میں مدد کے لیے، **311** پر کال کریں، یا **nyc.gov/health** ملاحظہ کریں اور تلاش کریں۔ **"how to find a doctor"** **(ڈاکٹر تلاش کرنے کا طریقہ)**

اگر آپ منشیات استعمال کرتے ہیں تو، اپنی حفاظت کا خیال رکھیں اور ذمہ داری لیں۔

منشیات کا استعمال روکنے میں تعاون کے لیے اور دیگر وسائل کے لیے، **888-692-9355** پر کال کریں یا **nyc.gov/nycwell** ملاحظہ کریں۔

NYC Health