ਓਪਿਓਇਡ ਤੋਂ ਨਸ਼ਾ ਮੁਕਤੀ ਲਈ ਮਦਦ

ਅੱਜ ਤੋਂ ਹੀ ਆਪਣਾ ਇਲਾਜ਼ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ!
ਯਤਨ ਕਰਨਾ ਅੱਤ ਜਰੂਰੀ ਹੈ, ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਆਪੇ ਆਵੇਗੀ।

ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਆਦਤ ਲਈ ਸਬ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਇਲਾਜ ਜੋ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
ਇਸਨੂੰ ਮੈਟ (MAT) ਕਹਿੰਦੇ ਨੇ

FDA ਵੱਲੋਂ ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਦਵਾਈਆਂ Methadone, Buprenorphine ਅਤੇ Suboxone.
Medi-Cal, Medicare ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਨਿੱਜੀ ਇੰਨਸ਼ੋਰੈਂਸ ਦੁਆਰਾ ਵੀ ਕਵਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਦਵਾਈ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਆਫ਼ਿਸ ਜਾਂ ਫੋਨ (ਟੈਲੀ-ਹੈਲਥ) ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਦਵਾਈਆਂ (MAT) ਨਾਲ ਨਸ਼ਾ ਮੁਕਤੀ ਪਾਉਣ ਦੇ ਫਾਇਦੇ :

- **ਇਸ ਨਾਲ਼ ਓਪੀਓਇਡਜ਼/ਹੈਰੋਇਨ ਦੀ ਲਾਲਸਾ ਘਟਦੀ ਹੈ।**
- **ਦੋਬਾਰਾ ਲਤ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀ ਹੈ।**
- **ਪੂਰਨ ਤੌਰ ਤੇ ਸਿਹਤ ਮੰਦ ਹੋਣ ਲਈ ਆਸਾਨ ਤਰੀਕਾ ਦਵਾਈ ਅਤੇ ਥੈਰੇਪੀ ਜਰੂਰੀ ਹੈ।**

ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੁਧਾਰ ਅਤੇ ਨਸ਼ਾ ਰਹਿਤ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਲਈ।

ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:
SJC Substance Use Services
Screening and Referral for Addiction
(209) 468-9370 or 1 (888)-468-9370

Choosechangeca.org

ਓਪੀਓਇਡਜ਼ ਨਸ਼ਾ ਲੈਕੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗ਼ੀ ਨਾਲ ਖਿਲਵਾੜ ਨਾ ਕਰੋ!
ਤੁਸੀਂ ਓਪੀਓਇਡਜ਼ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਮਜਬੂਤ ਹੋ!

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਵਰਤਣ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ ਨੈਲੋਕਸੋਨ/ਨਾਰਕੈਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ

ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

SJC Public Health Services
(209) 953-7309

ਇਸ ਐਡਰੈੱਸ ਉੱਪਰ ਆਕੇ ਮਿਲੋ
ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ
8.30 AM to 4.30 PM
420 S. Wilson Way
Stockton, CA 95205

ਨੈਲੋਕਸੋਨ/ਨਾਰਕੈਨ ਭਾਗ ਲੈ ਰਹੀਆਂ ਫਾਰਮਸੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਬਿਨਾ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਲਿਖੇ ਮੁਫ਼ਤ ਉਪਲਬਧ ਹੈ

ਗੁੱਡ ਸਮੈਰੀਟਨ ਕਾਨੂੰਨ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਓਵਰਡੋਜ਼ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਦ ਓਵਰਡੋਜ਼ ਹੋਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨੈਲੋਕਸੋਨ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਕੋਈ ਸਜ਼ਾ ਜਾਂ ਕਾਰਵਾਈ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ।

ਓਪੀਓਇਡਜ਼ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਰੋਕੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਜਾਣ ਪਹਿਚਾਣ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਅਫ਼ੀਮ / ਓਪੀਅਮ, ਫੈਂਟਨਾਇਲ ਜਾਂ ਹੇਰੋਇਨ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ,

... ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਹ ਓਵਰਡੋਜ਼ ਲੈ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ?

San Joaquin County
OPIOID SAFETY COALITION

SJCOpioidSafety.org

San Joaquin County
Public Health Services
health grows here

ਓਪਿਓਇਡਜ਼ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਓਪਿਓਇਡਜ਼ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਹੈ ਜੋ ਦਰਦ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਆਮ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲੇ ਨਾਮ:

Opium (Afeem -ਅਫੀਮ)
Hydrocodone (Norco, Lortab, Vicodin)
Oxycodone (Percocet, OxyContin)
Heroin
Fentanyl

ਅਫੀਮ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਮਿਲਣ ਨਾਲ ਓਵਰਡੋਜ਼ ਦੇ ਲੱਛਣ

- ਅਸਧਾਰਣ ਨੀਂਦ ਜਾਂ ਕੋਈ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਨਾ ਦੇਣਾ।
- ਸਾਹ ਘੱਟ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਆਉਣਾ।
- ਧੜਕਣ ਹੌਲ਼ੀ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਘੱਟ ਹੋਣਾ।
- ਠੰਡੀ ਜਾਂ ਚਿੱਪਚਿੱਪੀ ਤਵਚਾ।
- ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਪੁਤਲੀਆਂ ਦਾ ਛੋਟਾ ਹੋ ਜਾਣਾ।
- ਨੌਂਹ ਜਾਂ ਬੁੱਲਾਂ ਦਾ ਨੀਲਾ ਹੋ ਜਾਣਾ।

ਨੈਲੋਕਸੋਨ/ਨਾਰਕੈਨ ਕੀ ਹੈ?

- ਨੈਲੋਕਸੋਨ,ਜਿਸਨੂੰ ਨਾਰਕੈਨ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ,ਇੱਕ ਦਵਾਈ ਹੈ ਜੋ ਓਪਿਓਇਡਜ਼ ਓਵਰਡੋਜ਼ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਾਨ ਬਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਓਵਰਡੋਜ਼ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸਲੀ ਦਵਾਈ।
- ਜੇਕਰ ਸਿਸਟਮ ਵਿੱਚ ਓਪਿਓਇਡਜ਼ ਨਾ ਵੀ ਹੋਣ ਤਾਂਹ ਵੀ ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ 'ਤੇ ਕੋਈ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ।

ਓਵਰਡੋਜ਼ ਵੇਲੇ ਨੈਲੋਕਸੋਨ/ਨਾਰਕੈਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਣਾ ਹੈ

1

ਜਗਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ

- ਹਿਲਾਉਣ ਜਾਂ ਨਾਮ ਪੁਕਾਰਣ 'ਤੇ ਵੀ ਕੋਈ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ।
- ਅਤੇ ਸਾਂਸ ਹੌਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਰੁਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਬੁੱਲ੍ਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੀਲੇ ਜਾਂ ਸਲੇਟੀ ਰੰਗ ਦੇ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ।
- ਤਵਚਾ ਹਲਕੀ ਪੀਲੀ ਜਾਂ ਚਿੱਪਚਿੱਪੀ ਲੱਗ ਰਹੀ ਹੈ।

2

- 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨੈਲੋਕਸੋਨ/ਨਾਰਕੈਨ ਦਿਓ
- ਜੇਕਰ 2 ਮਿੰਟ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ, ਤਾਂ ਨੈਲੋਕਸੋਨ ਦੀ ਦੂਸਰੀ ਡੋਜ਼ ਵੀ ਦਿਓ।

3

- ਜਾਨ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਸਾਹ ਦਿਓ ਜਾਂ ਕੰਪ੍ਰੇਸ਼ਣ ਦੇਣ ਲਈ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਦੱਬੋ।
- 911 ਡਿਸਪੈਚਰ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਨੈਲੋਕਸੋਨ/ਨਾਰਕੈਨ ਦਵਾਈ ਕਿਵੇਂ ਦੇਣੀ ਹੈ

ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਪੈਕੇਟ ਵਿੱਚੋ ਖੋਲਕੇ:

1. ਨੱਕ ਵਾਲੀ ਸਪਰੇ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹੋ।
2. ਸਪਰੇ ਜਾਂ ਪਲੰਜਰ ਦੀ ਨੋਕ ਨੂੰ ਹੌਲੇ ਨਾਲ ਨੱਕ ਦੇ ਇਕ ਪਾਸੇ ਵਿੱਚ ਪਾਓ।
3. ਪਲੰਜਰ ਨਾਲ ਨੱਕ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਪਰੇ ਕਰੋ।

ਜਾਨ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਸਾਹ ਦੇਣਾ

1. ਸਿਰ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਵਲ ਝੁਕਾਓ। ਠੋਡੀ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਉਠਾਓ। ਨੱਕ ਅੱਗੇ ਤੋਂ ਘੁੱਟ ਦਿਓ।
2. 2 ਵਾਰੀ ਤੇਜ਼ ਸਾਹ ਦਿਓ।
3. ਛਾਤੀ ਫ਼ੁਲਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
4. ਉਪ੍ਰੰਤ ਹੌਲੀ ਹੌਲ਼ੀ ਹਰ 5 ਸੈਕਿੰਡ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਾਹ ਦਿਓ।
5. ਇਹ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਜਦ ਤੱਕ ਉਹ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾ ਲਗ ਪਏ ਜਾਂ ਮਦਦ ਨਾ ਪਹੁੰਚੇ।