

Opioids ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

Heroin, fentanyl, ਅਤੇ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਦਰਦ ਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ:

Vicodin (ਹਾਇਡਰੋਕੋਡੋਨ)	ਪਰਕੋਸੈੱਟ
OxyContin (ਆਕਸੀਕੋਡੋਨ)	ਮੈਥਾਡੋਨ
Dilaudid (ਹਾਈਡ੍ਰੋਮੋਰਫੋਨ)	...ਅਤੇ ਹੋਰ
MS Contin (ਮੋਰਫਿਨ)	

- ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ opioids ਲੈ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਦਾ ਸਾਹ ਰੁਕ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਓਵਰਡੋਜ਼ ਵਿੱਚ ਸਕਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- Opioids ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਓਵਰਡੋਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮੈਂ naloxone ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

Naloxone (Narcan®) ਇੱਕ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਦਵਾਈ ਹੈ ਜੋ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ opioids ਨੂੰ ਬੇਅਸਰ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੁਬਾਰਾ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

Naloxone ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਣ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂ ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਲ ਸਪ੍ਰੇਅ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਅਸਾਨ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

ਕੀ naloxone ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜੇ ਕਿਸੇ ਫਾਰਮੇਸੀ, ਡਾਕਟਰ, ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਕੋਲ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ stopoverdose.org 'ਤੇ ਜਾਓ।

Opioid ਓਵਰਡੋਜ਼



ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ opioid ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ, fentanyl, ਜਾਂ heroin ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ...

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

Opioid ਓਵਰਡੋਜ਼ ਦੇ ਜੋਖਿਮ

- **ਬ੍ਰੇਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੁਬਾਰਾ opioids ਲੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ।** ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਕੁੱਝ ਹੀ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- **ਇੱਕ ਹੀ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਅਲਕੋਹਲ, benzodiazepines/"downers," cocaine, ਜਾਂ methamphetamine ਨਾਲ opioids ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ।** ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- **ਸ਼ੁੱਧਤਾ ਦੀ ਵਿਆਪਕ ਰੱਜ ਕਾਰਨ ਕਿਸੇ ਵੀ heroin ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ**
- **ਉਹ ਕੋਈ ਵੀ ਗੋਲੀ ਲੈਣਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।** ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਿਤੇ ਵੀ ਲਈ ਹੈ, ਇਸ ਵਿੱਚ fentanyl ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਡੋਜ਼ ਨਾਲੋਂ **ਬਾਰ-ਬਾਰ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਾਈ ਡੋਜ਼** ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣਾ।
- ਦਿਲ ਜਾਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਰੋਗ।

ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਰਾਜ ਵਿੱਚ Fentanyl ਕਾਰਨ ਮੌਤਾਂ ਵਧ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

Fentanyl ਦੁਨੀਆਂ opioids ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਰੰਤ ਓਵਰਡੋਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ fentanyl ਨੂੰ ਨਾ ਤਾਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਨਾ ਹੀ ਇਸਦਾ ਸੁਆਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਵਿੱਚ, ਕਿਸੇ ਫਾਰਮੇਸੀ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਗੋਲੀਆਂ ਵਿੱਚ fentanyl ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪਾਉਡਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਰੋਤ

Washington ਰਿਕਵਰੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ (24 ਘੰਟੇ ਸੰਕਟ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਰੈਫਰਲ)
warecoveryhelpline.org, 1-866-789-1511

Suboxone/buprenorphine ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ
tinyurl.com/bup-locator

ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜੋ opioid ਦੀ ਵਾਧੂ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ opioid ਓਵਰਡੋਜ਼ ਦੇ ਜੋਖਿਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ
learnabouttreatment.org

ਇਹ ਬ੍ਰੈਸਰ ਕਿਸੇ ਮੈਡੀਕਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਅਕ ਵੱਲੋਂ ਸੰਪੂਰਨ ਓਵਰਡੋਜ਼ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਦਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰਤਿਸਥਾਪਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਸ 'ਤੇ ਜਾਓ: stopoverdose.org

ਇਸ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ (6/2021 ਨੂੰ ਸੰਸ਼ੋਧਿਤ):



ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ:



ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਸੇ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

stopoverdose.org

Opioid ਓਵਰਡੋਜ਼ ਦੀ ਦਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨਾ

1 ਜਾਂਚ: ਕੀ ਇਹ opioid ਓਵਰਡੋਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਿਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸੁਣੋ:

- ਘੱਟ ਸਾਹ ਜਾਂ ਸਾਹ ਨਾ ਆਉਣਾ
- ਗੁੜ-ਗੁੜ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਆਉਣਾ, ਸਾਹ ਫੁੱਲਣਾ, ਜਾਂ ਘੁਰਾੜੇ ਮਾਰਨਾ
- ਸਰੀਰ ਦਾ ਸਿੱਲ੍ਹਾ, ਠੰਢਾ ਪੈ ਜਾਣਾ
- ਨੀਲੇ ਜਾਂ ਸਲੇਟੀ ਬੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂ ਨਹੁੰ
- ਗੋਲੀ ਵਾਲੀਆਂ ਸ਼ੀਸ਼ੀਆਂ, ਸੂਈਆਂ, ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ



ਉਸ ਨੂੰ ਉਠਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ:



- ਉਸ ਨੂੰ ਹਿਲਾਓ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਨਾਮ ਲੈ ਕੇ ਪੁਕਾਰੋ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਹੱਡੀ ਉੱਤੇ ਜੋਰ ਨਾਲ ਰਗੜੋ।

ਜੇਕਰ ਉਹ ਨਹੀਂ ਜਾਗਦਾ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ!

2 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।



- ਆਪਣੀ ਜਗ੍ਹਾ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਾਹ ਨਹੀਂ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਸ਼ੇ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਕੁੱਝ ਵੀ ਦੱਸਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਚੰਗਾ ਸਮੇਰਿਅਨ ਕਨੂੰਨ



ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਓਵਰਡੋਜ਼ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਦੇ ਨਸ਼ੇ ਲਈ ਮੈਡੀਕਲ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ 'ਤੇ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ, ਨਸ਼ਾ ਵੇਚਣ, ਜਾਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦਾ ਦੋਸ਼ ਨਹੀਂ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ।

WA RCW 69.50.315

3 Naloxone ਦਿਓ ਅਤੇ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਸਾਹ ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

- **Naloxone** ਦਿਓ। ਪੈਕੇਜ ਉੱਤੇ ਜਾਂ ਓਵਰਡੋਜ਼ ਰੈਸਕਯੂ ਕਿੱਟ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।
- **ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਸਾਹ ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।**
- ਜੇਕਰ ਉਹ 3-5 ਮਿੰਟ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ **naloxone ਦੀ ਦੂਜੀ ਡੋਜ਼ ਦਿਓ। ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਸਾਹ ਦਿੰਦੇ ਰਹੋ।**



ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ naloxone ਨਹੀਂ ਹੈ ਫਿਰ ਵੀ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਸਾਹ ਦਿੰਦੇ ਰਹੋ। ਆਕਸੀਜਨ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ!

4 ਉਸ ਕੋਲ ਰਹੋ।

- ਜੇਕਰ ਉਸ ਨੂੰ ਜਾਗ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਕੋਲ ਰਹੋ।
- **ਮੈਡੀਕਲ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਆਉਣ ਤੱਕ ਉਸ ਕੋਲ ਰਹੋ।** Naloxone ਦਾ ਨਸ਼ਾ 30-90 ਮਿੰਟ ਵਿੱਚ ਉਤਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਹੋਣ 'ਤੇ, ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਬਾਰਾ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਜਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਰਿਕਵਰੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਓ ਜਿੱਥੇ ਉਸਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕੇ।



ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਸਾਹ ਦੇਣਾ



- ਸਿਰ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਝੁਕਾਓ। ਠੇਢੀ ਨੂੰ ਉਠਾਓ। ਨੱਕ ਨੂੰ ਦਬਾਓ।
- **ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ 2 ਸਾਹ ਦਿਓ।** ਛਾਤੀ ਫੁੱਲਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਫਿਰ ਹਰੇਕ 5 ਸਕਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ 1 ਹੋਲਾ ਸਾਹ ਦਿਓ।
- **ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ** ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਪਹੁੰਚਣ ਤੱਕ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।

ਰਿਕਵਰੀ ਸਥਿਤੀ

