



## ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਪਰਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਝਾਉ Harm Reduction for Families and Caregivers

### ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣਾ ਕੀ ਹੈ?

“ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣ” ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਖ਼ਤਰੇ ਵਾਲੇ ਰਵੱਈਏ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਮੌਤਾਂ, ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਚੋਟਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਵਿਅਕਤੀਆਂ, ਪਰਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਨੀਤੀਆਂ ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

### ਮੈਂ ਨੁਕਸਾਨ ਕਿਵੇਂ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਨੁਕਸਾਨ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਜਰਾਸੀਮਜ਼ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।
- ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਸੜਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰੋ।
- ਗੰਭੀਰ ਸੱਟਾਂ ਅਤੇ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸੀਟ ਬੈਲਟ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕਾਰ ਸੀਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਖੇਡਾਂ ਦੌਰਾਨ ਗੰਭੀਰ ਚੋਟਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸਿਰ ਤੇ ਹੈਲਮਟ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਗੋਡੇ, ਕੂਹਣੀ ਅਤੇ ਗੁੱਟ ਤੇ ਪੈਡ ਵਰਤੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰ ਨੂੰ ਸੈਕੰਡ ਹੈਂਡ ਪੂੰਝੇਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾ ਕੇ ਪੀਓ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦਾ ਖਿਆਲ ਹੈ ਤਾਂ ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਅਤੇ ਚੋਟਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਦੂਜੇ ਡਰਾਈਵਰ ਦਾ ਪਰਬੰਧ ਕਰੋ।

### ਮਾਪੇ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਕਿਵੇਂ ਨੁਕਸਾਨ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ?

ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰਵਾਰਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਇੱਕ ਤਾਕਤਵਰ ਸਮਾਜ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਕੇ ਕਾਫੀ ਫਰਕ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

- ਸਕੂਲਾਂ ਵਲੋਂ ਤਮਾਕੂ, ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਚਲਾਏ ਜਾ ਰਹੇ ਸਿਖਿਆਦਾਇਕ ਪਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੋਣ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਤਰੀਕੇ ਦਸਦੇ ਹਨ।

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖੇਡਾਂ, ਆਰਟ, ਡਾਂਸ, ਸੰਗੀਤ, ਖਾਸ ਸ਼ੌਕ ਵਾਲੇ ਕਲੱਬ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੁਗਲ ਵਾਲੇ ਪਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿੱਚ ਰੁਝਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਵੈਮਾਣ ਅਤੇ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਪਰਵਾਰ, ਸੱਭਿਆਚਾਰ, ਸਮਾਜ ਅਤੇ ਪਰੰਪਰਾ ਲਈ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੰਬੰਧ ਅਤੇ ਫਖਰ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਤਰੀਕੇ ਦਸੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੜਕ ਪਾਰ ਕਰਨ ਲਗਿਆਂ, ਜਾਂ ਜੇ ਕੋਈ ਅਜਨਬੀ ਮਿਲੇ ਜਾਂ ਕਿਤੇ ਸੂਈ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

### ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਨੁਕਸਾਨ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੇ ਕੀ ਫ਼ਾਇਦੇ ਹਨ?

ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਕਈ ਫ਼ਾਇਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਖੋਜ ਦਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕਈ ਤਰਾਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਹੈਪਾਟਾਈਟਿਸ ਅਤੇ ਐਚ.ਆਈ.ਵੀ. (HIV) ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਕਮੀ
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੁਰਾਕ (overdose) ਕਾਰਨ ਮੌਤਾਂ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਵਕਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੌਤਾਂ ਵਿੱਚ ਕਮੀ
- ਟੀਕੇ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਇਸਤੇਮਾਲ, ਟੀਕਿਆਂ ਦੇ ਲਗਾਉਣ ਦੇ ਅਨੁਪਾਤ ਅਤੇ ਵਰਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸੂਈਆਂ ਦੀ ਪਬਲਿਕ ਵਿੱਚ ਕਮੀ
- ਸੂਈਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਿਗਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਮੀ
- ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਟੀਕੇ ਸਬੰਧੀ ਸਿਖਲਾਈ
- ਕਾਮੁਕ ਸਿਹਤ, ਕਾਮ ਰਾਹੀਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦਾ ਫੈਲਣਾ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਾਮ (safe sex), ਬਾਰੇ ਸਿਖਲਾਈ
- ਨਿਰੋਧ ਦੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ
- ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਅਪਰਾਧਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਅਤੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ
- ਇਲਾਜ ਦੇ ਪਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੇਜਿਆ ਜਾਣਾ

## ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਰਤਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ?

ਨਸ਼ੇ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਵਰਤਣ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ

### ਸੂਈਆਂ ਵੰਡਣ/ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਦੇ ਪਰੋਗਰਾਮ

ਸਾਫ਼ ਸੂਈਆਂ ਵੰਡਣਾਂ ਅਤੇ ਵਰਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸੂਈਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉ ਚੀਜ਼ਾਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਿਪਟਾਰੇ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣੀ

### ਬਦਲਵੇਂ ਇਲਾਜ

ਨਾਜਾਇਜ਼ ਹੀਰੋਇਨ ਨੂੰ ਜਾਇਜ਼ ਹੀਰੋਇਨ, ਮੈਥਾਡੋਨ (ਟੀਕੇ ਵਾਲੀ ਨਹੀਂ) ਜਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਪਰਚੀ ਵਾਲੀ ਹੀਰੋਇਨ ਨਾਲ ਬਦਲਨਾ

### ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾਂ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣੀ

ਨਸ਼ੇ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਰਤਾਉ ਬਾਰੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇਣਾ

### ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ ਨਸ਼ਾ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ

ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਸ਼ੇ ਕਾਰਨ ਮੌਤਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ

## ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

- Harm Reduction: A British Columbia Community Guide (ਹਾਰਮ ਰਿਡਕਸ਼ਨ: ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਸਮਾਜ ਦੇ ਲਈ ਗਾਈਡ)  
[www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2005/hrcommunityguide.pdf](http://www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2005/hrcommunityguide.pdf)
- HealthLink BC File (ਹੈੱਲਥ ਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਫ਼ਾਈਲ)  
[#102a ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸਮਝਨਾ](#)
- HealthLink BC File (ਹੈੱਲਥ ਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਫ਼ਾਈਲ)  
[#85 Hand Washing for Parents and Kids](#)
- HealthLink BC File (ਹੈੱਲਥ ਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਫ਼ਾਈਲ)  
[#30c ਦੁਜੇ-ਦਰਜੇ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ](#)
- HealthLink BC File (ਹੈੱਲਥ ਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਫ਼ਾਈਲ)  
[# 38d ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ](#)
- HealthLink BC File (ਹੈੱਲਥ ਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਫ਼ਾਈਲ)  
[#97 ਖੂਨ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਦ੍ਰਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ: ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਨਾ](#)



BC Centre for Disease Control  
AN AGENCY OF THE PROVINCIAL HEALTH SERVICES AUTHORITY

ਬੀ.ਸੀ. ਹੈਲਥਫਾਈਲ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm) ਵੇਖੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਯੂਨਿਟ ਵਿਖੇ ਜਾਓ।

ਗੈਰ-ਹੰਗਾਮੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ ਜਾਂ **8-1-1** 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਬੋਲੋ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਮਦਦ ਲਈ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ **7-1-1** 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੰਗੋ ਜਾਣ 'ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੋਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।