

# Hiểu về Giảm Tác Hại

## Understanding Harm Reduction

### Giảm tác hại là gì?

“Giảm tác hại” là nhằm giúp cho mọi người được an toàn và giảm bớt số tử vong, bệnh tật và thương tích từ hành vi nhiều rủi ro.

Giảm tác hại gồm nhiều dịch vụ và sách lược hỗ trợ để nâng cao kiến thức, kỹ năng, tài nguyên, và yểm trợ cho cá nhân, gia đình và cộng đồng được an toàn hơn và khỏe mạnh hơn.

Có nhiều dịch vụ để ngăn ngừa tai hại của việc sử dụng chất kích thích. Một số thí dụ là:

### Các chiến dịch ngăn ngừa lái xe khi say rượu hoặc thuốc

Hãy quảng bá cho mọi người biết về các rủi ro của việc lái xe khi đang say rượu và các chất kích thích khác dù hợp pháp hay bất hợp pháp

### Các chương trình bạn bè yểm trợ nhau

Những nhóm này là cho những người sử dụng chất kích thích - để cải tiến phẩm chất cuộc sống của họ và để đáp ứng các thiếu sót về dịch vụ

### Các chương trình phân phát kim tiêm

Phân phát kim sạch và các tiếp liệu giảm tác hại khác và giáo dục về cách phế thải an toàn

### Tiếp cận và giáo dục

Liên lạc với những người sử dụng chất kích thích để khuyến khích hành vi an toàn

### Các liệu pháp thay thế

Thay thế bạch phiến bất hợp pháp bằng methadone hợp pháp, không chích hoặc bạch phiếu theo toa bác sĩ

### Các cơ sở tiêu thụ có giám thị

Ngăn ngừa những trường hợp tử vong vì dùng quá liều và các tác hại khác bằng cách cung cấp một môi trường có giám thị an toàn hơn cho những người sử dụng chất kích thích

### Giảm tác hại có các lợi ích gì?

Giảm tác hại có nhiều lợi ích cho những người sử dụng chất kích thích, gia đình, và cộng đồng của họ. Kết quả khảo cứu cho thấy các hoạt động giảm tác hại có thể:

- Giảm bớt nhiễm HIV và viêm gan
- Giảm bớt những trường hợp tử vong vì dùng quá liều và những trường hợp chết non khác trong số những người sử dụng chất kích thích
- Giảm bớt việc chích chất kích thích tại nơi công cộng, và giảm bớt số kim tiêm đã dùng tại nơi công cộng
- Giảm bớt việc dùng chung kim tiêm và các dụng cụ sử dụng chất kích thích khác
- Giáo dục về việc tiêm chích an toàn hơn và giảm bớt số lần chích
- Giáo dục về việc làm tình an toàn và sức khỏe tình dục và gia tăng sử dụng bao cao su
- Giảm bớt tội ác và gia tăng việc làm cho những người sử dụng chất kích thích
- Giới thiệu thêm đến các chương trình điều trị và các dịch vụ sức khỏe và xã hội

## Giảm tác hại có nghĩa gì đối với những người sử dụng chất kích thích?

Giảm tác hại tạo điều kiện thật dễ dàng cho những người sử dụng chất kích thích nhận được trợ giúp.

Các dịch vụ giảm tác hại được dành cho tất cả những người sử dụng chất kích thích, vào bất cứ giai đoạn sử dụng nào của họ. Như vậy, người nào đang sử dụng chất kích thích mà muốn chuyển hướng, chẳng hạn như đổi từ chích hoặc dùng bạch phiến sang dùng methadone, hoặc muốn điều trị, thì sẽ được trợ giúp.

Những người sử dụng chất kích thích được khuyến khích tham gia các hoạt động giảm tác hại. Các dịch vụ này nhằm giúp mọi người tự lo về sức khỏe của họ bằng cách giúp họ giữ liên lạc với hệ thống sức khỏe. Giảm tác hại có thể giúp mọi người cải thiện phẩm chất cuộc sống của họ.

## Tôi có quan ngại về việc giảm tác hại...

Nhiều người tỏ ra quan ngại về việc giảm tác hại. Một số quan ngại thông thường được giải đáp ở đây.

### Hỏi: Giảm tác hại có khiến cho họ dễ dùng chất kích thích và do đó không bỏ hay không?

**Đáp:** Trong xã hội, có những người sử dụng chất kích thích. Người nghiện có thể không muốn hoặc không thể bỏ, hoặc có thể tiếp tục sử dụng lại chất kích thích. Giảm tác hại sẽ giảm bớt rủi ro và tình trạng truyền nhiễm các bệnh như viêm gan và HIV. Giảm tác hại tạo ra các cơ hội cho họ có cuộc sống khỏe mạnh hơn.

### Hỏi: Các hoạt động giảm tác hại có khuyến khích người ta sử dụng chất kích thích hay không?

**Đáp:** Kết quả khảo cứu cho thấy các hoạt động giảm tác hại không khuyến khích việc sử dụng chất kích thích.

### Hỏi: Giảm tác hại có tước đi số tài trợ từ các chương trình điều trị hay không?

**Đáp:** Các chương trình điều trị là một phần của việc giảm tác hại. Các hoạt động giảm tác hại cụ thể có hiệu quả về mặt phí tổn, và ngăn ngừa được các hậu quả tổn kém như viêm gan và HIV.

### Hỏi: Giảm tác hại có nghĩa là muốn hợp pháp hóa các chất kích thích hay không?

**Đáp:** Hợp pháp hóa không phải là một phần của việc giảm tác hại. Giảm tác hại được áp dụng cho việc sử dụng cả chất kích thích hợp pháp lẫn bất hợp pháp. Một trường trung học tổ chức những chuyến chở học sinh về nhà an toàn sau lễ tốt nghiệp vì cha mẹ biết rằng con họ có thể uống rượu, là một thí dụ của việc giảm tác hại.

## Muốn Biết Thêm Chi Tiết

Harm Reduction: A British Columbia Community Guide (Giảm Tác Hại: tập Hướng Dẫn Cộng Đồng British Columbia)  
[www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2005/hcommunityguide.pdf](http://www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2005/hcommunityguide.pdf)



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

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLink BC File, hãy vào [www.healthlinkbc.ca/healthfiles/index.stm](http://www.healthlinkbc.ca/healthfiles/index.stm) hoặc đến phòng y tế công cộng tại địa phương quý vị.

Bấm vào [www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca) hoặc gọi số 8-1-1 để biết chi tiết và các dịch vụ sức khỏe không cấp thiết tại B.C.

Muốn tìm trợ giúp cho người điếc và khiếm thính, gọi số 7-1-1 tại B.C.

Có dịch vụ dịch thuật với hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu của quý vị.