ਸਮਝਦਾਰੀ ਨਾਲ ਦਵਾਈ ਲਓ

ਦਵਾਈ-ਸਬੰਧੀ ਵੱਧ ਖੁਰਾਕਾਂ (ਓਵਰਡੋਜ਼) ਅਤੇ ਮੌਤਾਂ ਗੰਭੀਰ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਲੈਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਮਝਦਾਰੀ ਨਾਲ ਦਵਾਈ ਲਓ। ਇੰਜ ਸਮਝਦਾਰੀ ਨਾਲ ਦਵਾਈਆਂ ਲਓ:

- ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਸੰਕਟ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਲੱਛਣ ਤੇ ਹੀ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ **9-1-1** ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ
- ਸਟਰਾਈਲ ਸਰਿੰਜਾਂ ਵਰਤੋ ਅਤੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਇੰਜੈਕਟ ਕਰੋ
- ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਨਿਗਰਾਨੀ ਵਾਲੀਆਂ ਟੀਕਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਰਤੋ
- ਅਲਕੋਹਲ ਜਾਂ ਹੋਰ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਨਾ ਰਲਾਓ
- ਵੱਧ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝੋ
- ਜਾਣੋ ਕਿ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ **9-1-1** ਤੇ ਕਾਲ ਕਦੋਂ ਕਰਨੀ ਹੈ
- ਜਾਣੋ ਕਿ ਨੈਲੋਕਸੋਨ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਦੇਣੀ ਹੈ
- ਜੋ ਗਲਤ ਦਵਾਈਆਂ ਸੰਚਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ, ਪੁਲਿਸ ਅਤੇ RCMP ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੇਖੋ

ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਜੋਖਮਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਹਾਰਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਸਾਡੇ ਪਰਵਰਿਸ਼ ਲੇਖ ਦੇਖੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਇਹ ਸਵਾਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਓਪੀਓਇਡ ਦੀ ਵੱਧ ਖੁਰਾਕ ਕੀ ਹੈ?

ਓਪੀਓਇਡ ਡ੍ਰਗ ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਦੀ ਇੱਕ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਫੈਂਟਾਨਿਲ, ਅਫੀਮ, ਹੇਰੋਇਨ, ਮੈਥਾਡੋਨ ਅਤੇ ਓਕਸੀਕੋਡੋਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦਰਦ ਤੋਂ ਅਰਾਮ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਓਪੀਓਇਡ ਦਵਾਈ ਦੀ ਵੱਧ ਖੁਰਾਕ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸਤੋਂ ਵੱਧ ਓਪੀਓਇਡ ਲੈ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਜਿੰਨੀ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਸੋਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਨਿਯੰਤਰਣ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਏਗਾ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਾਹ ਹੌਲੀ ਚੱਲਣ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਆਕਸੀਜਨ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਵਿਗਾੜ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਰੁਕ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਵੱਧ ਖੁਰਾਕ ਲਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ **9-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਕੀ ਓਪਿਓਇਡ ਦੀ ਵੱਧ ਖੁਰਾਕ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ?

ਹਾਂ। ਜਨਵਰੀ 2016 ਤੋਂ ਸਤੰਬਰ 2016 ਤੱਕ, ਪ੍ਰਤੱਖ ਰੂਪ ਨਾਲ ਅਵੈਧ ਦਵਾਈ ਦੀ ਵੱਧ ਖੁਰਾਕ ਨਾਲ 555 ਮੌਤਾਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਇਹ 2015 ਵਿੱਚ ਉਸੇ ਸਮਾਂ ਮਿਆਦ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਹੋਰ ਵਾਲੀਆਂ ਮੌਤਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਵਿੱਚ 60.9% ਦਾ ਵਾਧਾ ਸੀ। ਵੱਧ ਖੁਰਾਕ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਇਹਨਾਂ ਮੌਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਓਪਿਓਇਡਸ ਕਾਰਨ ਹੋਈਆਂ ਸਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫੈਂਟਾਨਿਲ, ਅਫੀਮ, ਹੇਰੋਇਨ, ਮੈਥਾਡੋਨ ਅਤੇ ਓਕਸੀਕੋਡੋਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰਾਂ ਡ੍ਰਗਸ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਪ੍ਰੈਲ 2016 ਵਿੱਚ, ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੇ ਸੂਬਾਈ ਸਿਹਤ ਅਫਸਰ ਨੇ ਦਵਾਈ ਦੀਆਂ ਵੱਧ ਖੁਰਾਕਾਂ ਅਤੇ ਮੌਤ ਵਿੱਚ ਵਾਧੇ ਦੇ ਜਵਾਬ ਵਿੱਚ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੀ ਘੋਸ਼ਣਾ ਕੀਤੀ ਸੀ।

ਮੈਨੂੰ ਫੈਂਟਾਨਿਲ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਿਤ ਕਿਉਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਫੈਂਟਾਨਿਲ, ਓਪਿਨੋਇਡ ਦੀਆਂ ਹੋਰਾਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਾਫੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਜ਼ ਹੈ, ਜੋ ਗਲਤੀ ਨਾਲ ਵੱਧ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਵਧਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਹ ਅਫੀਮ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ 50 ਤੋਂ 100 ਗੁਣਾ ਵੱਧ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀ ਹੈ। ਹਾਲੀਆ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਆਈਆਂ ਹਨ ਕਿ ਅਵੈਧ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਬਣਾਈ ਗਈ ਫੈਂਟਾਨਿਲ ਗਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੇਚੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਇਸਨੂੰ Oxycontin®, ਹੈਰੋਇਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਵੇਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਾਇਦ ਲੋਕ ਇਸਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਹੀ ਫੈਂਟਾਨਿਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਖੁਦ ਨੂੰ ਜੋਖਿਮ ਵਿੱਚ ਪਾ ਰਹੇ ਹਨ।

ਜਨਵਰੀ 2016 ਅਤੇ ਅਗਸਤ 2016 ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ, ਫੈਂਟਾਨਿਲ ਦੇ ਨਾਲ ਅਵੈਧ ਦਵਾਈ ਦੀ ਵੱਧ ਖੁਰਾਕ ਨਾਲ 302 ਮੌਤਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਇਹ 2015 ਵਿੱਚ ਉਸੇ ਸਮਾਂ ਮਿਆਦ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਹੋਰ ਵਾਲੀਆਂ ਮੌਤਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਵਿੱਚ 211% ਦਾ ਵਾਧਾ ਸੀ।

ਓਪੀਓਇਡ ਦੀ ਵੱਧ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਓਪੀਓਇਡ ਦੀ ਵੱਧ ਖੁਰਾਕ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹੋ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਘੂਕੀ
- ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦਾ ਹੌਲੀ ਹੋਣਾ
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਹੌਲੀ, ਘੱਟ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਜਾਂ ਘੁਰਾੜੇ ਮਾਰਨਾ
- ਠੰਡੀ, ਸਿੱਲ੍ਹੀ ਤਵੱਚਾ
- ਤੁਰਨ ਜਾਂ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਵੱਧ ਖੁਰਾਕ ਲਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ **9-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਕੀ ਓਪੀਓਇਡ ਦੀ ਵੱਧ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਇਲਾਜ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਨੈਲੋਕਸੋਨ ਦਵਾਈ ਓਪੀਓਇਡ ਦੀ ਵੱਧ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਇਲਾਜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਬਾਂਹ ਜਾਂ ਪੱਟ ਦੇ ਪੁੱਠੇ ਵਿੱਚ ਇਸਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਜਲਦੀ ਨਾਲ ਓਪੀਓਇਡ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਅਸਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਨੈਲੋਕਸੋਨ 3 ਤੋਂ 5 ਮਿੰਟਾਂ ਦੇ ਦਰ ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰੰਤੂ ਇਸਦੇ ਅਸਰ ਸਿਰਫ਼ 20 ਤੋਂ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਹੀ ਰਹਿਣਗੇ। ਜੇਕਰ ਨੈਲੋਕਸੋਨ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਖੁਰਾਕ ਨਾਲ ਸਾਹ ਦੀ ਦਰ ਸਧਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਤਾਂ ਇਸਦੀ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਨੈਲੋਕਸੋਨ ਨਾਲ ਵੱਧ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਅਸਰ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵੀ ਓਪੀਓਇਡ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਅਸਰ ਦੁਬਾਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਨੈਲੋਕਸੋਨ ਦੀ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ 9-1-1 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ, ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਲੈਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਵੱਧ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਲੱਛਣ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਨੈਲੋਕਸੋਨ ਦੀ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ।

ਫੈਂਟਾਨਿਲ ਦੀਆਂ ਵੱਧ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਓਪੀਓਇਡ ਦੀਆਂ ਹੋਰਾਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਲਈ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਨੈਲੋਕਸੋਨ ਦੀਆਂ ਉੱਚ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮੈਂ ਨੈਲੋਕਸੋਨ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਮਾਰਚ 2016 ਤੋਂ, ਨੈਲੋਕਸੋਨ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਬਿਨਾਂ ਤਜਵੀਜ਼ (ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ) ਦੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਾਲੇਜ ਆੱਫ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟਸ ਆੱਫ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ – ਨੈਲੋਕਸੋਨ ਹੁਣ ਬੀਸੀ ਵਿੱਚ ਬਿਨਾਂ ਤਜਵੀਜ਼ ਦੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਤੇ ਜਾਓ। ਨੈਲੋਕਸੋਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, HealthLinkBC File #118 ਨੈਲੌਕਸੋਨ:ਅਧਿਕ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਅਫੀਮ ਮਿਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲਏ ਜਾਣ ਦਾ ਇਲਾਜ ਦੇਖੋ।

ਕੀ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਨੈਲੋਕਸੋਨ ਜਾਂ ਨੱਕ ਸਬੰਧੀ ਸਪ੍ਰੇ ਸੰਸਕਰਣ ਉਪਲਬਧ ਹੈ?

6 ਜੁਲਾਈ, 2016 ਨੂੰ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ (ਏਓਲਟਹ ਛਓਨਓਦਓ) ਨੇ ਨੈਲੋਕਸੋਨ ਦਾ ਨੱਕ ਸਬੰਧੀ ਸਪ੍ਰੇ ਸੰਸਕਰਣ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਦਿੱਤੀ। ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਣ ਯੋਗ ਸੰਸਕਰਣ ਵਾਂਗ, ਨੱਕ ਦੇ ਅੰਦਰ ਨੈਲੋਕਸੋਨ ਓਪੀਓਇਡ ਦੀ ਵੱਧ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰ ਸਕਦੀ

ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨੱਕ ਸਬੰਧੀ ਸਪ੍ਰੇ ਕਿਵੇਂ ਅਤੇ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

W-18 ਅਤੇ ਕਰਫੈਂਟਾਨਿਲ ਕੀ ਹਨ?

ਹਾਲਾਂਕਿ ਫੈਂਟਾਨਿਲ ਨੇ ਜਲਦੀ ਹੀ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਖਿੱਚਿਆ ਹੈ, ਇਸ ਵਰਗੇ ਹੋਰ ਕੰਪਾਉਂਡ—ਜਿਵੇਂ ਕਰਫੈਂਟਾਨਿਲ ਜਾਂ W-18—ਵੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਹੇਰੋਇਨ, ਨਕਲੀ "ਔਕਸੀ" ਗੋਲੀਆਂ ਜਾਂ ਕੋਕੇਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਵੇਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਫੈਂਟਾਨਿਲ ਵਾਂਗ ਹੀ ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਖਤਰਨਾਕ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਅਵੈਧ ਰੂਪ ਨਾਲ ਰੱਖੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵਰਤਦੇ ਹਨ।ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਚੇਤ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਦਵਾਈਆਂ ਉਹ ਵੈਧ ਸਰੋਤਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਫਾਰਮੇਸੀ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ) ਦੇ ਇਲਾਵਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਥਾਂ ਤੋਂ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹ ਡੀਲਰ ਦੇ ਕਹਿਣ ਜਾਂ ਉਸਦੇ ਯਕੀਨ ਦਵਾਉਣ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਨਾ ਹੋਣ।

ਉਪਯੋਗੀ ਵੈਬਸਾਈਟਾ

ਇੱਥੇ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ (Here to Help)

HeretoHelp ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਨਿੱਜੀ ਕਹਾਣੀਆਂ, ਸਵੈ-ਮਦਦ ਵਾਲੇ ਵਸੀਲੇ, ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ।

- Here to Help

ਕੈਲਟੀ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਰਿਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ (Kelty Mental Health Resource Centre)

ਕੈਲਟੀ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਰਿਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ ਇੱਕ ਸੂਬਾਈ ਵਸੀਲਾ ਕੇਂਦਰ ਹੈ, ਜੋ ਪੂਰੇ ਬੀਸੀ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ, ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਵਸੀਲੇ ਅਤੇ ਸਾਥੀ ਸਹਿਯੋਗ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।

- ਕੈਲਟੀ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਰਿਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ – ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ

ਆਪਣਾ ਸਰੋਤ ਜਾਣੋ (Know Your Source)

ਆਪਣਾ ਸਰੋਤ ਜਾਣੋ ਵੈਬਸਾਈਟ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਫੈਂਟਾਨਿਲ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਫੈਂਟਾਨਿਲ ਬਾਰੇ ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ।ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ।

- Know Your Source

ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ

ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਦਵਾਈ-ਸਬੰਧੀ ਵੱਧ ਖੁਰਾਕਾਂ ਅਤੇ ਮੌਤਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਬਣ ਗਈਆਂ ਹਨ।ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।ਵੱਧ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ, ਵੱਧ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ, ਵਸੀਲਿਆਂ ਅਤੇ ਜਵਾਬਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।

- ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ

ਟੂਵਾਰਡ ਦ ਹਾਰਟ (Toward the Heart)

ਟੂਵਾਰਡ ਦ ਹਾਰਟ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ, ਜੋ ਰੋਗ ਨਿਯੰਤਰਣ ਲਈ ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ।ਨੈਲੋਕਸੋਨ, ਫੈਂਟਾਨਿਲ, ਸਪਲਾਈਜ਼ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੀ ਸਾਈਟ ਲੱਭਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ।

- ਟੂਵਾਰਡ ਦ ਹਾਰਟ
- ਵੱਧ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਗਾਈਡ (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ, ਫ੍ਰਾਂਸੀਸੀ, ਚੀਨੀ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ)
- ਨੈਲੋਕਸੋਨ (ਨਾਰਕੈਨ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ (ਵੀਡੀਓ)
- ਨੈਲੋਕਸੋਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਚੇਤ ਕਰਦੀ ਹੈ (ਵੀਡੀਓ)
- ਨੈਲੋਕਸੋਨ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਬਚਾਉਂਦੀ ਹੈ (ਵੀਡੀਓ)

ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਅਲਕੋਹਲ ਅਤੇ ਡ੍ਰਗ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਰੈਫਰਲ ਸੇਵਾ

ਬੀਸੀ ਅਲਕੋਹਲ ਐਂਡ ਡ੍ਰਗ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਰੈਫਰਲ ਸਰਵਿਸ (BC Alcohol and Drug Information and Referral Service) ਨੂੰ 24-ਘੰਟੇ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਹਰ ਉਮਰ ਵਰਗ ਦੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਜੋ ਪ੍ਰਤੱਖ ਜਾਂ ਅਪ੍ਰਤੱਖ ਰੂਪ ਨਾਲ ਅਲਕੋਹਲ ਜਾਂ ਦੂਜੀ ਡ੍ਰਗ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

- ਲੋਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ: 604-660-9382
- ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਕਿਤੇ ਵੀ ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ: 1-800-663-1441

ਬੀਸੀ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਸਬਸਟੈਂਸ ਯੂਜ ਸਰਵਿਸਿਜ (ਬੀਸੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੇਵਾਵਾਂ)

ਬੀਸੀ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਸਬਸਟੈਂਸ ਯੂਜ ਸਰਵਿਸਿਜ (BCMHSUS), ਸੂਬਾਈ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ ਅਥਾੱਰਿਟੀ (PHSA) ਦੀ ਇੱਕ ਏਜੰਸੀ ਹੈ, ਜੋ ਪੂਰੇ ਸੂਬੇ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ, ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਕਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ।

- ਬੀਸੀ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਸਬਸਟੈਂਸ ਯੂਜ ਸਰਵਿਸਿਜ

ਵੱਧ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਖਪਤ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਈਟਾਂ

ਵੱਧ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਖਪਤ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਈਟਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਾਨ ਹਨ, ਜਿੱਥੇ ਲੋਕ ਸਿੱਖਿਅਤ ਸਟਾਫ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ ਅਵੈਧ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਾਈਟ ਲੱਭਣ ਲਈ HealthLink BC ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਸੀਲਾ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਵਿੱਚ 'ਖਪਤ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ' ਜਾਂ 'ਵੱਧ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ' ਖੋਜੋ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਥਾੱਰਿਟੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ।

- ਫਰੇਜਰ ਹੈਲਥ, ਖਪਤ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਈਟਾਂ
- ਇੰਟੀਰੀਅਰ ਹੈਲਥ, ਮੋਬਾਈਲ ਨਾਲ ਖਪਤ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ
- ਆਈਲੈਂਡ ਹੈਲਥ, ਵੱਧ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ
- ਨੌਰਦਰਨ ਹੈਲਥ, ਵੱਧ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ
- ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ, ਖਪਤ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਈਟਾਂ

ਪਿਛਲੀ ਵਾਰ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ: 4 ਮਈ, 2018

ਬੀ ਡ੍ਰਗ ਸਮਾਰਟ (Be Drug Smart) ਸਿਹਤ ਫੀਚਰ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾੱਰ ਡਿਜੀਜ ਕੰਟ੍ਰੋਲ - ਬੀਸੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਏਜੰਸੀ, 17 ਮਈ 2016 ਨੂੰ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤਾ, ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾੱਰ ਡਿਜੀਜ ਕੰਟ੍ਰੋਲ – ਬੀਸੀ ਵਿੱਚ ਓਪੀਓਇਡ ਦੀ ਵੱਧ ਖੁਰਾਕ ਸਬੰਧੀ ਕਾਰਜਨੀਤੀ ਲਈ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ਾਂ, 17 ਮਈ 2016 ਨੂੰ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤਾ, ਟੂਵਾਰਡ ਦ ਹਾਰਟ – ਬੀਸੀ ਵਿੱਚ ਓਪੀਓਇਡ ਦੀ ਵੱਧ ਖੁਰਾਕ: ਫੈਂਟਾਨਿਲ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ, 17 ਮਈ 2016 ਨੂੰ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤਾ, ਆਪਣਾ ਸਰੋਤ ਜਾਣੋ – ਫੈਂਟਾਨਿਲ ਕੀ ਹੈ?, 17 ਮਈ 2016 ਨੂੰ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤਾ, ਕੋਰੋਨਰ ਸਰਵਿਸ – ਬੀਸੀ ਵਿੱਚ ਅਵੈਧ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਮੌਤਾਂ, 1 ਜਨਵਰੀ 2007-30 ਸਤੰਬਰ 2016, 26 ਅਕਤੂਬਰ, 2016 ਨੂੰ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤਾ, ਕੋਰੋਨਰ ਸਰਵਿਸ – ਫੈਂਟਾਨਿਲ-ਪਤਾ ਲਗਾਈਆਂ ਅਵੈਧ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਮੌਤਾਂ, 1 ਜਨਵਰੀ 2012 ਤੋਂ 31 ਅਗਸਤ 2016, 26 ਅਕਤੂਬਰ, 2016 ਨੂੰ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤਾ, (ਕੋਰੋਨਰਸ ਸਰਵਿਸ - ਅੰਕੜਿਆਂ ਸਬੰਧੀ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਦੇਖੋ), ਅਤੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਸਰਕਾਰ – ਬੀਸੀ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤਤਾ – ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ, 9 ਜਨਵਰੀ 2017 ਨੂੰ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤਾ, ਵਿੱਚੋਂ ਲਈ ਗਈ ਹੈ।