

## نسبت به مصرف مواد هشیار باشید

آخرین بازبینی: ۳۰ ژانویه ۲۰۲۴

مصرف بیش از حد و مرگ ناشی از مصرف مواد یک نگرانی جدی است. اگر مواد مصرف می‌کنید، قصد مصرف دارید یا کسی را می‌شناسید که مصرف می‌کند، نسبت به آن هشیار باشید. نسبت به مصرف مواد هشیار باشید:

- تدبیر داشته باشید و اطمینان حاصل نمایید کسی بتواند با بروز اولین نشانه اضطراب با **9-1-1** تماس بگیرد
  - از سرنگ استریل استفاده کنید و در ابتدا مقدار اندکی را به آرامی تزریق کنید
  - در صورت امکان از خدمات تزریق تحت نظارت استفاده کنید
  - مواد را با الکل یا سایر مواد ترکیب نکنید
  - علائم اوردوز را بشناسید
  - بدانید در شرایط اورژانسی چه زمانی با **9-1-1** تماس بگیرید
  - بدانید چه موقع و چگونه به کسی نالوکسون [داروی درمان مسمومیت ناشی از مواد مخدر] بدهید
  - برای کسب اطلاعات درباره موارد مخدری که ممکن است در خون جریان یابد یا شما را در معرض خطر بیشتری قرار دهد، به وبسایت‌های بهداشت عمومی، پلیس و RCMP سر بزنید
- صحت بی‌پرده با کودکان، نوجوانان و جوانان در مورد مصرف مواد و خطرات آن می‌تواند به کاهش احتمال آسیب و ترویج رفتار سالم کمک کند. برای آگاهی بیشتر [مقالات اصول فرزندپروری](#) ما را بخوانید.

### StopOverdoseBC.ca

ارتباط برقرار کنید. گفتگو کنید. انگ زدن را متوقف کنید.

بهبودی از اعتیاد بسیار پیچیده‌تر از فقط ترک مواد است. افراد معتاد و خانواده‌هایشان مستحق دلسوزی و حمایت هستند. با مراجعه به [StopOverdoseBC.ca](#)، بیشتر بیاموزید.

### پرسش‌های احتمالی شما

#### اوردوز شبه افیونی چیست؟

شبه افیون گروهی از مواد مخدر یا داروها شامل هیدروکدون، هروئین، اکسیکدون، فنتانیل و مورفین هستند. آن‌ها اغلب برای تسکین درد تجویز می‌شوند. اوردوز مواد شبه افیونی زمانی رخ می‌دهد که از این مواد بیش از حد قابل کنترل بدنتان مصرف کنید. شما کنترل تنفس و یا ممکن است هوشیاری خود را از دست بدهید. با تنفس آرام، اکسیژن کمتری وارد خون می‌شود. این امر می‌تواند به آسیب مغزی، ایست قلبی و مرگ منجر شود. اگر فکر می‌کنید کسی در حال اوردوز است، فوراً با **9-1-1** تماس بگیرید.

#### آیا اوردوز شبه افیونی در بریتیش کلمبیا یک نگرانی است؟

بله. از آوریل ۲۰۱۶ بحران مواد مخدر یک مسأله‌ی اورژانسی بهداشت همگانی بوده است و همچنان می‌باشد. مواد مخدر عمده‌ترین علت مرگ افراد بین ۱۹ تا ۳۹ ساله، و دومین علت عمده‌ی مرگ به طور کلی در بریتیش کلمبیا هستند. مرگ‌های ناشی از مواد مخدر روبه افزایش هستند و اکنون ۶ نفر در روز به این علت جان خود را از دست می‌دهند. اثر تخریبی مواد عرضه شده رو به افزایش است و بر ساکنان مناطق شهری و روستایی اثر می‌گذارد.

#### چرا باید نگران فنتانیل باشیم؟

فنتانیل بسیار قوی‌تر از سایر مواد شبه افیونی است که خطر اوردوز اتفاقی را بسیار افزایش می‌دهد. این ماده حدوداً ۵۰ تا ۱۰۰ برابر سمی‌تر از مورفین است. در سال‌های اخیر گزارش‌هایی وجود داشته است که فنتانیل تولید شده در آزمایشگاه‌های غیرقانونی در خیابان‌ها به فروش می‌رسد. این ماده گاهی اوقات به عنوان اکسیکنتن<sup>®</sup>، هروئین، یا سایر مواد فروخته می‌شود. مردم ممکن است حتی ندانسته فنتانیل مصرف کنند و خود را به خطر بیندازند.

در سال ۲۰۱۸، فنتانیل و موادی که از نظر شیمیایی مشابه آن هستند در ۸۵٪ مرگهای ناشی از آوردن مواد غیر مجاز شناسایی شدند.

### علائم آوردن شبه افیونی چیست؟

علائمی که ممکن است شخصی دچار آوردن شبه افیونی شده باشد عبارت‌اند از:

- عدم تحرک
  - فرد حرکت نمی‌کند و نمی‌توان او را بیدار کرد.
- تنفس آهسته
  - فرد بسیار آرام نفس می‌کشد یا اصلاً نفس نمی‌کشد.
- رنگ آبی لبها
  - رنگ ناخن‌ها یا لب‌های فرد به آبی یا بنفش می‌گراید.
- صدای حالت خفگی
  - فرد صدای حالت خفگی، غرغره کردن، یا خرناس شدید.
- پوست سرد و مرطوب
  - پوست فرد حالتی سرد و مرطوب مانند پوست صدف دارد.
- کوچک شدن مردمک چشم
  - مردمک چشمان فرد کوچک به نظر می‌رسند.

اگر فکر می‌کنید کسی در حال آوردن است، فوراً با **9-1-1** تماس بگیرید.

### آیا می‌توان آوردن شبه افیونی را برگرداند؟

نالوکسون دارویی است که می‌تواند آوردن شبه افیونی را برگرداند. زمانی که این دارو در عضله بازو یا ران تزریق شود، فوراً می‌تواند اثرات مواد شبه افیونی را رفع کند. نالوکسون می‌تواند تنفس آهسته شده را در ۳ تا ۵ دقیقه به حالت عادی برگرداند، اما اثرات آن فقط برای ۲۰ تا ۹۰ دقیقه دوام دارد. اگر دوز اول نالوکسون نرخ تنفس طبیعی را برنگرداند، ممکن است به دوز دوم آن نیاز باشد.

اگر بعد از رفع اثر نالوکسون، شبه افیون همچنان وجود داشته باشد، ممکن است آوردن عود کند و به یک دوز دیگر نالوکسون نیاز باشد. به همین دلیل مهم است که در اسرع وقت با شمارگیری **9-1-1** کمک پزشکی دریافت کنید و در صورت عود کردن علائم آوردن، آماده مصرف دوز دوم نالوکسون باشید.

رفع اثرات آوردن فنتانیل بسیار دشوارتر از سایر مواد شبه افیونی است و ممکن است به دوزهای بسیار بیشتری از نالوکسون نیاز باشد.

از کجا می‌توانم نالوکسون را تهیه کنم؟

بسته‌های نالوکسون برای افراد زیر رایگان است:

- افراد در معرض خطر آوردن مواد شبه افیونی
- افرادی که احتمال دارد شاهد آوردن یا ناچار به واکنش به آن باشند، از قبیل اعضای خانواده یا دوستان کسی که در معرض چنین خطری است.

برای یافتن یک جایگاه مشارکت کننده در این برنامه، از ابزار جستجوی [Site Finder](#) استفاده کنید. این بسته‌ها به طور مستقیم در مرکز کنترل بیماری بی‌سی در اختیار افراد قرار نمی‌گیرند. برای اطلاعات بیشتر در مورد نالوکسون، از [HealthLinkBC File #118 نالوکسون: درمان آوردن مواد مخدر](#).

### آیا نمونه اسپری بینی نالوکسون در بی‌سی موجود است؟

اگر یک بومی اقوام اولیه هستید و در بی‌سی زندگی می‌کنید، می‌توانید از داروخانه‌ی خودتان اسپری بینی نالوکسون تهیه کنید – نیازی به نسخه از پزشک یا پرستار متخصص ندارید. شماره‌ی وضعیت بومی و شماره‌ی بیمه بهداشت شخصی خود را نیاز خواهید

داشت. طرح مزایای بهداشت اقوام اولیه ارائه شده از سوی ادارای بهداشت اقوام اولیه هزینه‌ی انواع تزریقی و اسیری بینی نالوکسون را پوشش می‌دهد.

## W-18 و کارفتانیل چیست؟

اگرچه فنانتیل توجه آنی عمومی را جلب کرده است، سایر ترکیبات شبیه آن - از جمله کارفتانیل یا W-18- نیز داروهای بسیار سمی هستند که ممکن است در ترکیب با هروئین و به عنوان هروئین، قرص تقلبی «اکسی‌کدون» یا کوکائین فروخته شود. این مواد به اندازه فنانتیل یا حتی بیشتر از آن خطرناک هستند، بنا بر این افرادی که داروهای غیرقانونی استعمال می‌کنند، باید اقدامات احتیاطی شدیدی انجام دهند. افراد باید آگاه باشند که داروهای تهیه شده از منابعی غیر از منابع قانونی (یعنی داروخانه یا بیمارستان) ممکن است متفاوت از آن چیزی باشند که فروشنده ادعا می‌کند یا معتقد است.

## وبسایت‌های مفید

### توقف آوردوز در بی‌سی (Stop Overdose BC)

وبسایت [Stopoverdosebc.ca](http://Stopoverdosebc.ca) پلتفرم اینترنتی بریتیش کلمبیا برای مسائل مربوط به آوردوز است. برای آگاهی بیشتر از این وبسایت دیدن کنید.

### Here to Help (آماده برای کمک)

[HeretoHelp](http://HeretoHelp) اطلاعاتی را در رابطه با استعمال مواد و سلامت روان ارائه می‌دهد. وبسایت‌های آن‌ها حاوی سرگذشت‌های شخصی، منابع خودیاری و اطلاعاتی درباره دریافت کمک آنی است.

### Kelty Mental Health Resource Centre (مرکز منابع سلامت روان کلتی)

Kelty Mental Health Resource Centre یک مرکز استانی است که اطلاعاتی در مورد استعمال مواد و سلامت روان، منابع و حمایت هم‌تایان را به کودکان، جوانان و خانواده‌های آنان در سراسر BC ارائه می‌کند. برای آگاهی بیشتر، از [Kelty](http://Kelty) [Mental Health Resource Centre](http://Mental Health Resource Centre) - استعمال مواد دیدن کنید.

### پیشگیری از آوردوز و واکنش به آن در بریتیش کلمبیا

آوردوز و مرگ ناشی از مصرف مواد به نگرانی جدید در بریتیش کلمبیا تبدیل شده است این اتفاق ممکن است برای کسی که می‌شناسید رخ دهد. درباره علائم آوردوز، اقدامات لازم، نحوه پیشگیری از آن، و منابع، آگاهی بیشتری کسب کنید. برای اطلاعات بیشتر، از این وبسایت دیدن کنید: [پیشگیری از آوردوز و واکنش به آن در بریتیش کلمبیا](#).

### Toward the Heart (به سوی قلب)

[Toward the Heart](#) یک برنامه کاهش آسیب و بخشی از مرکز کنترل بیماری بریتیش کلمبیا است. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره نالوکسون، فنانتیل، منابع و نیز پیدا کردن یک جایگاه کاهش آسیب، از وبسایت‌های آنان دیدن کنید.

#### [Toward the Heart \(به سوی قلب\)](#)

- [نالوکسون زندگی‌ها را نجات می‌دهد](#)
- [نحوه استفاده از نالوکسون \(نارکن\) \(ویدئو\)](#)
- [نالوکسون شما را هشیار می‌کند \(ویدئو\)](#)
- [نالوکسون زندگی‌ها را نجات می‌دهد \(ویدئو\)](#)

## خدمات ویژه

### اطلاع‌رسانی و خدمات ارجاع در باره الکل و مواد

مشاوره خصوصی، خانوادگی و در گروه کوچک از طریق تماس با مرکز ۲۴ ساعته «اطلاع‌رسانی و خدمات ارجاع در باره الکل و مواد» بریتیش کلمبیا به افراد تمامی رده‌های سنی ارائه می‌شود که به طور مستقیم یا غیرمستقیم تحت تأثیر مصرف الکل و سایر مواد هستند.

- لوئر مین‌لند: ۹۳۸۲-۶۶۰-۶۰۴
- خط رایگان در هر نقطه از بریتیش کلمبیا: ۱-۸۰۰-۶۶۳-۱۴۴۱

### خدمات سلامت روان و مصرف مواد بریتیش کلمبیا

خدمات سلامت روان و مصرف مواد بریتیش کلمبیا (BCMHSUS)، یکی از سازمان‌های مرجع خدمات بهداشتی استانی (PHSA)، طیف متنوعی از خدمات مربوط به استعمال مواد و سلامت روان را به کودکان، نوجوانان و بزرگسالان در سراسر استان ارائه می‌کند. برای آگاهی بیشتر، از خدمات سلامت روان و مصرف مواد بریتیش کلمبیا دیدن کنید.

### جایگاه‌های پیشگیری از آوردوز و مصرف تحت نظارت

جایگاه‌های پیشگیری از آوردوز و مصرف تحت نظارت مکان‌هایی امن هستند که افراد می‌توانند مواد مخدر را تحت نظارت کارکنان مجرب مصرف کنند. در فهرست راهنمای خدمات و منابع **HealthLink BC**، «مصرف تحت نظارت» یا «پیشگیری از آوردوز» را جستجو کنید و مکانی را در جامعه خود بیابید یا برای کسب اطلاعات بیشتر، از وبسایت مرجع سلامت خود دیدن کنید.

- مراکز درمانی اقوام اولیه
  - زیانکاهی و بحران مواد سمی
- اداره بهداشت فریزر
  - جایگاه پیشگیری از آوردوز
  - جایگاه‌های مصرف تحت نظارت
- اداره بهداشت اینتریور، درمان و پیشگیری از آوردوز
- اداره بهداشت آیلند، پیشگیری از آوردوز و جایگاه‌های مصرف تحت نظارت
- اداره بهداشت نورثرن، پیشگیری از آوردوز
- اداره بهداشت کوستال ونکوور
  - جایگاه‌های پیشگیری از آوردوز
  - خدمات مصرف تحت نظارت

اطلاعات ارائه شده در بخش سلامت Be Drug Smart (نسبت به مواد هشیار باشید) از بخش‌های زیر دریافت شده است: مرکز کنترل بیماری بریتیش کلمبیا - استراتژی واکنش به آوردوز مواد شبه افیونی (BC DOAP (DOORS)، به سوی قلب - آوردوز شبه افیونی در بریتیش کلمبیا: فنتانیل رو به افزایش، دسترسی در ۳۰ ژانویه ۲۰۲۳، خدمات پزشکی قانونی - مرگ‌های ناشی از آوردوز مواد مخدر در بریتیش کلمبیا، دسترسی در ۳۰ ژانویه ۲۰۲۳، خدمات پزشکی قانونی - گزارش‌های آماری را ببینید، و دولت بریتیش کلمبیا - هشیار نسبت به آوردوز در بریتیش کلمبیا - پرسش‌های متداول، دسترسی در ۳۰ ژانویه ۲۰۲۳.

---

برای دیگر پرونده‌های آگاهی‌رسانی هلت‌لینک‌بی‌سی، از وبسایت [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles)، یا واحد بهداشت همگانی محل زندگی خود دیدن کنید. برای دریافت اطلاعات و راهنمایی‌های بهداشتی غیر اضطراری، از وبسایت [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) دیدن کنید یا با شماره **8-1-1** (به رایگان) تماس بگیرید. برای کمک به ناشنویان یا کم‌شنوایان، با **7-1-1** تماس بگیرید. در صورت درخواست، خدمات ترجمه به بیش از 130 زبان ارائه می‌گردد.