ਡਰੱਗ ਸਮਾਰਟ ਬਣੋ (Be Drug Smart)

ਆਖਰੀ ਵਾਰੀ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ: **30 ਜਨਵਰੀ, 2024**

ਨਸ਼ਿਆਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਓਵਰਡੋਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਮੌਤਾਂ ਗੰਭੀਰ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਲੈਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਜੋ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਡਰੱਗ ਸਮਾਰਟ ਬਣੋ। ਡਰੱਗ ਸਮਾਰਟ ਬਣੋ:

- ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਸੰਕਟ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਸੰਕੇਤ ਤੇ **9-1-1** ਤੇ ਕੋਈ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਰੋਗਾਣੂਰਹਿਤ ਸਰਿੰਜਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਛੋਟੀਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਨਾਲ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਇੰਜੈਕਟ ਕਰੋ
- ਜਦੋਂ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਨਿਗਰਾਨੀ ਵਾਲੀਆਂ (supervised) ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਹੋਰ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਨਾ ਮਿਲਾਓ
- ਓਵਰਡੋਜ਼ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝੋ
- ਜਾਣੋ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ **9-1-1** ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਫੋਨ ਕਰਨਾ ਹੈ
- ਜਾਣੋ ਕਿ ਨੈਲੌਕਸੋਨ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਦੇਣੀ ਹੈ
- ਸਰਕੁਲੇਟ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਪਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਮਾੜੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ, ਪੁਲਿਸ, ਅਤੇ RCMP ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਨੂੰ ਮਾਨੀਟਰ ਕਰੋ

ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਜੋਖਮਾਂ ਬਾਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਸਾਡੇ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਲੇਖ ਦੇਖੋ।

StopOverdoseBC.ca

ਕੁਨੈਕਸ਼ਨ ਬਣਾਓ। ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ। ਕਲੰਕ ਨੂੰ ਰੋਕੋ।

ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣਾ ਸਿਰਫ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਨਾਲੋਂ ਕਿਧਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹੈ। ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਲੱਤ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਹਮਦਰਦੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵੀ। StopOverdoseBC.ca 'ਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਓਪੀਓਇਡ ਓਵਰਡੋਜ਼ ਕੀ ਹੈ?

ਓਪੀਓਇਡਜ਼ ਡ੍ਰਗ ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਦੀ ਇੱਕ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹਾਈਡ੍ਰੋਕੋਡੋਨ, ਹੈਰੋਇਨ, ਔਕਸੀਕੋਡੋਨ, ਫੈਂਟਾਨਿਲ, ਅਤੇ ਮੌਰਫੀਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਉਹ ਅਕਸਰ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਲਈ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਓਪੀਓਇਡ ਡਰੱਗ ਓਵਰਡੋਜ਼ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੁਆਰਾ ਸੰਭਾਲ ਜਾ ਸਕਣ ਤੋਂ ਵੱਧ ਓਪੀਓਇਡ ਲੈ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਹ 'ਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਗੁਆ ਦੇਵੋਗੇ, ਅਤੇ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਾਹ ਹੌਲੀ ਚੱਲਣ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿਚ ਆਕਸੀਜਨ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੌਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਓਵਰਡੋਜ਼ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ **9-1-1** ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਕੀ ਓਪੀਓਇਡ ਓਵਰਡੋਜ਼ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚ ਚਿੰਤਾ ਹੈ?

ਹਾਂ। ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਸੰਕਟ ਅਪ੍ਰੈਲ 2016 ਤੋਂ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੰਕਟ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ 19 ਤੋਂ 39 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮੌਤ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹਨ, ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੌਤ ਦਾ ਦੂਜਾ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹਨ। ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੌਤਾਂ ਦਾ ਵਧਣਾ ਜਾਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹੁਣ ਇਸ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਲਗਭਗ 6 ਮੌਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੂਬੇ ਦੇ ਸ਼ਹਿਰੀ, ਉਪਨਗਰ ਅਤੇ ਦਿਹਾਤੀ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ।

ਮੈਨੂੰ ਫੈਂਟਾਨਿਲ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਕਿਉਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਫੈਂਟਾਨਿਲ ਹੋਰ ਓਪੀਓਇਡਜ਼ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਕਤਵਰ ਹੈ, ਜੋ ਅਚਾਨਕ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਓਵਰਡੋਜ਼ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮੌਰਫੀਨ ਨਾਲੋਂ ਲਗਭਗ 50 ਤੋਂ 100 ਗੁਣਾ ਵਧੇਰੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀ ਹੈ। ਹਾਲ ਹੀ ਦੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀਆਂ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਆਈਆਂ ਹਨ ਕਿ ਗੈਰਕਾਨੂੰਨੀ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਰਮਿਤ ਫੈਂਟਾਨਿਲ ਨੂੰ ਸੜਕਾਂ 'ਤੇ ਵੇਚਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਈ ਵਾਰ ਔਕਸੀਕੋਨਟਿਨ®, ਹੈਰੋਇਨ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਜੋਂ ਵੇਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲੋਕ ਫੈਂਟਾਨਿਲ ਲੈ ਰਹੇ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਜਾਣੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਪਾ ਰਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

2018 ਵਿੱਚ, 85% ਗੈਰਕਾਨੂੰਨੀ ਡਰੱਗ ਓਵਰਡੋਜ਼ ਮੌਤਾਂ ਵਿੱਚ ਫੈਂਟਾਨਿਲ ਅਤੇ ਰਸਾਇਣਕ ਤੌਰ ਤੇ ਫੈਂਟਾਨਿਲ ਦੇ ਸਮਾਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ।

ਓਪੀਓਇਡ ਓਵਰਡੋਜ਼ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਕੀ ਹਨ?

ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਓਪੀਓਇਡ ਓਵਰਡੋਜ਼ ਹੋਣ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਹਿੱਲ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ
  - ਵਿਅਕਤੀ ਹਿੱਲ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਜਗਾਇਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ
- ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਲੈਣਾ
  - ਵਿਅਕਤੀ ਬਹੁਤ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਸਾਹ ਨਹੀਂ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਨੀਲੇ ਬੁੱਲ੍ਹ
  - ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਹੁੰ ਜਾਂ ਬੁੱਲ੍ਹ ਨੀਲੇ ਜਾਂ ਜਾਮਨੀ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ।
- ਸਾਹ ਰੁਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ
  - ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਸਾਹ ਰੁਕਣ ਵਾਲੀਆਂ, ਘੜਘੜਾਹਟ, ਜਾਂ ਡੂੰਘੇ ਘੁਰਾੜਿਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਐ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।
- ਠੰਡੀ, ਚਿਪਚਿਪੀ ਚਮੜੀ
  - ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਚਮੜੀ ਛੂਹਣ 'ਤੇ ਠੰਡੀ ਅਤੇ ਚਿਪਚਿਪੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਛੋਟੀਆਂ ਪੁਤਲੀਆਂ (pupils)
  - ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਪੁਤਲੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਓਵਰਡੋਜ਼ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ **9-1-1** ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਕੀ ਓਪੀਓਇਡ ਓਵਰਡੋਜ਼ ਨੂੰ ਪਲਟਿਆ ਜਾ (reversed) ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਨੈਲੋਕਸੋਨ ਇਕ ਅਜਿਹੀ ਦਵਾਈ ਹੈ ਜੋ ਓਪੀਓਇਡ ਓਵਰਡੋਜ਼ ਨੂੰ ਪਲਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਬਾਂਹ ਜਾਂ ਪੱਟ ਦੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਵਿਚ ਟੀਕਾ ਰਾਹੀਂ ਲਗਾਈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਓਪੀਓਇਡ ਡਰੱਗਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਪਲਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਨੈਲੋਕਸੋਨ 3 ਤੋਂ 5 ਮਿੰਟ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਨੂੰ

ਪਲਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਸਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਿਰਫ 20 ਤੋਂ 90 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਹੀ ਰਹਿਣਗੇ। ਜੇ ਪਹਿਲੀ ਖੁਰਾਕ ਸਾਹ ਦੀ ਆਮ ਦਰ ਨੂੰ ਬਹਾਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਤਾਂ ਨੈਲੋਕਸੋਨ ਦੀ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਨੈਲੋਕਸੋਨ ਦਾ ਅਸਰ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਓਪੀਓਇਡ ਅਜੇ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਹੈ ਤਾਂ ਓਵਰਡੋਜ਼ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਲਈ ਨੈਲੋਕਸੋਨ ਦੀ ਇਕ ਹੋਰ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ **9-1-1** ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣਾ, ਅਤੇ ਜੇ ਓਵਰਡੋਜ਼ ਦੇ ਲੱਛਣ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਨੈਲੋਕਸੋਨ ਦੀ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਫੈਂਟਾਨਿਲ ਓਵਰਡੋਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪਲਟਾਉਣਾ ਹੋਰ ਓਪੀਓਇਡਜ਼ ਨਾਲੋਂ ਕਿਧਰੇ ਵੱਧ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ ਅਤੇ ਨੈਲੋਕਸੋਨ ਦੀਆਂ ਕਾਫ਼ੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮੈਂ ਨੈਲੋਕਸੋਨ ਕਿੱਥੇ ਲੈ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕਿੱਟਾਂ ਮੁਫਤ ਉਪਲਬਧ ਹਨ:

- ਓਪੀਓਇਡ ਓਵਰਡੋਜ਼ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕ
- ਓਵਰਡੋਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ

ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜੇ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲੀ ਸਾਈਟ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ, ਸਾਡੇ ਸਾਈਟ ਫਾਈਂਡਰ ਸਰਚ ਟੂਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ ਰਾਹੀਂ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਕਿੱਟਾਂ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਨੈਲੋਕਸੋਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਈਲ #118 ਨੈਲੌਕਸੋਨ: ਓਪੀਓਇਡ ਓਵਰਡੋਜ਼ ਦਾ ਇਲਾਜ ਦੇਖੋ।

ਕੀ ਬੀਸੀ ਵਿੱਚ ਨੈਲੋਕਸੋਨ ਦਾ ਨੱਕ ਦੇ ਸਪਰੇਅ ਵਾਲਾ ਸੰਸਕਰਣ ਉਪਲਬਧ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਹੋ ਅਤੇ ਬੀਸੀ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਫਾਰਮੇਸੀ ਤੋਂ ਸਿੱਧਾ ਨੇਜ਼ਲ ਨੈਲੋਕਸੋਨ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ – ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਤੋਂ ਨੁਸਖ਼ੇ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਟੇਟਸ ਨੰਬਰ ਅਤੇ ਪਰਸਨਲ ਹੈਲਥ ਨੰਬਰ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ ਦੀ ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਹੈਲਥ ਬੈਨੇਫਿਟਸ ਯੋਜਨਾ ਨੈਲੋਕਸੋਨ ਦੇ ਇੰਜੈਕਟੇਬਲ ਅਤੇ ਨੱਕ ਸਪਰੇਅ ਰੂਪਾਂ ਦੀ ਲਾਗਤ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰੇਗੀ।

W-18 ਅਤੇ ਕਾਰਫੈਂਟਾਨਿਲ ਕੀ ਹਨ?

ਭਾਵੇਂ ਫੈਂਟਾਨਿਲ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਕਾਫੀ ਜਨਤਕ ਧਿਆਨ ਮਿਲਿਆ ਹੈ, ਇਸ ਵਰਗੇ ਹੋਰ ਮਿਸ਼ਰਣ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਾਰਫੈਂਟਾਨਿਲ ਜਾਂ W-18- ਬਹੁਤ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਵੀ ਹਨ ਜੋ ਹੈਰੋਇਨ, ਜਾਅਲੀ "ਔਕਸੀ" ਗੋਲੀਆਂ ਜਾਂ ਕੋਕੀਨ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੱਟੇ ਅਤੇ ਵੇਚੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਫੈਂਟਾਨਿਲ ਜਿੰਨੀਆਂ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਜੋ ਗੈਰਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰੱਖੇ ਗਏ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਚੇਤ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਜਾਇਜ਼ ਸਰੋਤਾਂ (ਯਾਨੀ, ਇੱਕ ਫਾਰਮੇਸੀ ਜਾਂ ਇੱਕ ਹਸਪਤਾਲ) ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਉਹ ਨਾ ਹੋਣ ਜੋ ਡੀਲਰ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਹਨ।

ਉਪਯੋਗੀ ਵੈੱਬਸਾਇਟਾਂ

ਸਟੌਪ ਓਵਰਡੋਜ਼ ਬੀਸੀ (Stop Overdose BC)

Stopoverdosebc.ca ਓਵਰਡੋਜ਼ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸਮੱਗਰੀ ਲਈ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦਾ ਵੈਬ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਹੀਅਰ ਟੂ ਹੈਲਪ (Here to Help)

ਹੀਅਰ ਟੂ ਹੈਲਪ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਵਿੱਚ ਨਿੱਜੀ ਕਹਾਣੀਆਂ, ਸਵੈ-ਸਹਾਇਤਾ ਸਰੋਤ, ਅਤੇ ਹੁਣ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਕੈਲਟੀ (Kelty) ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਰਿਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ

ਕੈਲਟੀ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਰਿਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ ਇੱਕ ਸੂਬਾਈ ਸਰੋਤ ਕੇਂਦਰ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸਾਰੇ ਬੀਸੀ ਤੋਂ ਬੱਚਿਆਂ, ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਸਾਥੀਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈਕੈਲਟੀ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਰਿਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ– ਸਬਸਟਾਂਸ ਯੂਜ਼ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚ ਓਵਰਡੋਜ਼ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ

ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਓਵਰਡੋਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਮੌਤਾਂ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਚਿੰਤਾ ਬਣ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਜਾਣਕਾਰ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਓਵਰਡੋਜ਼ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ, ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਓਵਰਡੋਜ਼ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਸਾਧਨਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ। ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚ ਓਵਰਡੋਜ਼ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਦੇਖੋ।

ਟੂਵਰਡ ਦ ਹਾਰਟ (Toward the Heart)

ਟੂਵਰਡ ਦ ਹਾਰਟ ਇਕ ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ ਜੋ ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਨੈਲੋਕਸੋਨ, ਫੈਂਟਾਨਿਲ, ਸਪਲਾਈ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀ ਸਾਈਟ ਲੱਭਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।

- ਟੂਵਰਡ ਦ ਹਾਰਟ
- ਨੈਲੋਕਸੋਨ ਜਾਨਾਂ ਬਚਾਉਂਦੀ ਹੈ
- ਨੈਲੋਕਸੋਨ (ਨਾਰਕਨ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ(ਵੀਡੀਓ)
- ਨੈਲੋਕਸੋਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਗਉਂਦੀ ਹੈ(ਵੀਡੀਓ)
- ਨੈਲੋਕਸੋਨ ਜਾਨਾਂ ਬਚਾਉਂਦੀ ਹੈ (ਵੀਡੀਓ)

ਫੀਚਰਡ ਸਰਵਿਸਿਜ਼

ਅਲਕੋਹਲ ਐਂਡ ਡ੍ਰੱਗ ਇੰਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਰੈਫਰਲ ਸਰਵਿਸ

24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਅਲਕੋਹਲ ਐਂਡ ਡ੍ਰੱਗ ਇੰਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਰੈਫਰਲ ਸਰਵਿਸ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ, ਪਰਿਵਾਰਕ, ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਸਮੂਹ ਦੀ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਜੋ ਸਿੱਧੇ ਜਾਂ ਅਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਏ ਹਨ।

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

ਬੀਸੀ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਸਬਸਟਾਂਸ ਯੂਜ਼ ਸਰਵਿਸਿਜ਼

ਬੀਸੀ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਸਬਸਟਾਂਸ ਯੂਜ਼ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ (BCMHSUS), ਪ੍ਰੋਵਿੰਸ਼ੀਅਲ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਅਥਾਰਟੀ (PHSA) ਦੀ ਇੱਕ ਏਜੰਸੀ, ਪੂਰੇ ਸੂਬੇ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ, ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਰੇਂਜ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਬੀਸੀ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਸਬਸਟਾਂਸ ਯੂਜ਼ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਦੇਖੋ ।

ਓਵਰਡੋਜ਼ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਵਾਲੀਆਂ ਖਪਤ ਸਾਈਟਾਂ

ਓਵਰਡੋਜ਼ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਵਾਲੀਆਂ ਖਪਤ ਸਾਈਟਾਂ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਾਨ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਲੋਕ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਟਾਫ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ ਗੈਰਕਾਨੂੰਨੀ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸਾਈਟ ਲੱਭਣ ਲਈ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਾਧਨ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਵਿੱਚ 'ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਡ ਕੰਜ਼ੰਪਸ਼ਨ ਜਾਂ 'ਓਵਰਡੋਜ਼ ਪ੍ਰੀਵੈਨਸ਼ਨ' ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਟੀ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।

- ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਸੈਂਟਰ
  - ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣਾ ਅਤੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਸੰਕਟ
- ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ
  - ਓਵਰਡੋਜ਼ ਰੋਕਥਾਮ ਸਾਈਟ
  - ਨਿਗਰਾਨੀ ਵਾਲੀਆਂ ਖਪਤ ਸਾਈਟਾਂ
- ਇੰਨਟੀਰੀਅਰ ਹੈਲਥ, ਓਵਰਡੋਜ਼ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਇਲਾਜ
- ਆਈਲੈਂਡ ਹੈਲਥ, ਓਵਰਡੋਜ਼ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਵਾਲੇ ਖਪਤ ਸਥਾਨ
- ਨੌਰਦਰਨ ਹੈਲਥ, ਓਵਰਡੋਜ਼ ਰੋਕਥਾਮ
- ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ
  - ਓਵਰਡੋਜ਼ ਰੋਕਥਾਮ ਸਾਈਟਾਂ
  - ਨਿਗਰਾਨੀ ਵਾਲੀ ਖਪਤ ਸੇਵਾ

ਬੀ ਡਰੱਗ ਸਮਾਰਟ ਹੈਲਥ ਫੀਚਰ ਵਿਚ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ - ਬੀਸੀ DOAP ਓਪੀਆਇਡ ਓਵਰਡੋਜ਼ ਰਿਸਪਾਂਸ ਸਟ੍ਰੈਟੇਜੀ (DOORS), ਟੂਵਰਡ ਦ ਹਾਰਟ – ਬੀਸੀ ਵਿੱਚ ਓਪੀਓਡ ਓਵਰਡੋਜ਼: ਫੈਂਟਾਨਿਲ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ, 30 ਜਨਵਰੀ, 2023 ਨੂੰ ਪਹੁੰਚ ਕੀਤੀ ਗਈ, ਕੋਰੋਨਰ ਸਰਵਿਸ – ਬੀਸੀ ਵਿੱਚ ਗੈਰ ਕਨੂੰਨੀ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਓਵਰਡੋਜ਼ ਨਾਲ ਮੌਤਾਂ, 27 ਸਤੰਬਰ, 2018, 30 ਜਨਵਰੀ, 2023 ਨੂੰ ਪਹੁੰਚ ਕੀਤੀ ਗਈ, (ਕੋਰੋਨਰਜ਼ ਸਰਵਿਸ - ਸਟੈਟਿਸਟੀਕਲ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਦੇਖੋ), ਅਤੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੀ ਸਰਕਾਰ – ਬੀਸੀ ਵਿੱਚ ਓਵਰਡੋਜ਼ ਜਾਗਰੂਕਤਾ – ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ, 30 ਜਨਵਰੀ, 2023 ਨੂੰ ਪਹੁੰਚ ਕੀਤੀ ਗਈ, ਤੋਂ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਈ ਗਈ ਹੈ।