

## نسبت به مصرف مواد هشیار باشید

اوردوز 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 نظارت‌شده 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

صحبت 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 کسب اطلاعات بیشتر [مقالات اصول والدگری](#) ما را بخوانید.

### پرسش‌های احتمالی شما

#### اوردوز شبه افیونی چیست؟

شبه افیون گروهی از مواد مخدر یا داروها شامل فنتانیل، مورفین، هروئین، متادون و اکسیکدون 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 ژانویه ۲۰۱۶ تا سپتامبر ۲۰۱۶، ۵۵۵ مورد مرگ آشکار ناشی از اوردوز مواد مخدر رخ داده است. این آمار تلفات نسبت به همین دوره در سال ۲۰۱۵، ۹.۶۰٪ افزایش داشته است. غالب این مرگ‌های ناشی از اوردوز به موجب مصرف مواد شبه افیونی از جمله فنتانیل، هروئین، مورفین، و اکسیکدون بوده است که احتمالاً در ترکیب با سایر مواد مخدر یا الکل استعمال شده بودند.

در آوریل ۲۰۱۶، مأمور سلامت استان بریتیش کلمبیا در واکنش به افزایش اوردوز مواد و مرگ، وضعیت اضطراری سلامت عمومی اعلام کرد.

#### 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®، هروئین، یا سایر مواد فروخته می‌شود. مردم ممکن است حتی ندانسته فنتانیل مصرف کنند و خود را به خطر بیندازند.

بین ژانویه ۲۰۱۶ تا اوت ۲۰۱۶، ۳۰۲ مورد مرگ ناشی از اوردوز مصرف مواد غیرمجاز فنتانیل شناسایی شد. این آمار تلفات نسبت به همین دوره در سال ۲۰۱۵، ۲۱۱٪ افزایش داشته است.

---

## علائم اوردوز شبه افیونی چیست؟

علائم اولیه که ممکن است شخصی دچار اوردوز شبه افیونی شده باشد عبارت‌اند از:

- خواب آلودگی شدید
- ضربان قلب آهسته
- اختلال تنفس
- تنفس آرام، ضعیف یا خرناس
- پوست سرد و مرطوب
- مشکل در راه رفتن یا صحبت کردن

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

---

## آیا می‌توان اوردوز شبه افیونی را برگرداند؟

نالوکسون دارویی است که می‌تواند اوردوز 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 اوردوز 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 اوردوز، آماده مصرف دوز دوم نالوکسون باشید.

رفع اثرات اوردوز 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؟

از مارس ۲۰۱۶، نالوکسون در **B.C.** بدون نسخه قابل تهیه است. برای کسب اطلاعات بیشتر، از [دانشکده داروسازی بریتیش کلمبیا - نالوکسون اکنون در BC بدون نسخه قابل تهیه است](#) دیدن کنید. برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد نالوکسون، از [HealthLinkBC File #118 نالوکسان: درمان اوردوز مواد مخدر](#).

---

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

در ۶ ژوئیه ۲۰۱۶، Health Canada دسترسی به نمونه اسپری بینی نالوکسون را مجاز کرد. اسپری بینی نالوکسون، همچون نمونه تزریقی آن، می‌تواند علائم اوردوز شبه افیونی را رفع کند. اطلاعات بیشتر در مورد نحوه و مکان تهیه اسپری بینی در هفته های آینده منتشر می‌شود.

---

## W-18 و کار فنتانیل چیست؟

گرچه فنتانیل توجه آنی عمومی را جلب کرده است، سایر ترکیبات شبیه آن - از جمله کار فنتانیل یا W-18 - نیز داروهای بسیار سمی هستند که ممکن است حبه حبه شود و به عنوان هروئین، قرص «اکسی‌کدون» یا کدئین فروخته شود. این مواد به اندازه فنتانیل یا بیشتر از آن، خطرناک هستند و افرادی که از داروهای غیرقانونی استعمال می‌کنند، باید بسیار احتیاط کنند. افراد باید آگاه باشند داروهایی که از مکان‌هایی غیر از منابع قانونی (یعنی داروخانه یا بیمارستان) تهیه می‌کنند ممکن است آنچه فروشنده ادعا می‌کند یا معتقد است، نباشند.

---

وبسایت‌های مفید

Stop Overdose BC

• [Stopoverdosebc.ca](http://Stopoverdosebc.ca)

---

Here to Help (اینجا بییم تا به شما کمک کنیم)

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.

• [Here to Help \(اینجا بییم تا به شما کمک کنیم\)](#)

---

Kelty Mental Health Resource Centre (مرکز منبع سلامت روان کلتی)

Kelty Mental Health Resource Centre یک مرکز استانی است که اطلاعاتی در مورد استعمال مواد و سلامت روان، منابع و حمایت‌همتایان را به کودکان، جوانان و خانواده‌های آنان در سراسر BC ارائه می‌کند.

• [Kelty Mental Health Resource Centre - استعمال مواد](#)

---

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، فن‌تانیل، منابع و نیز پیدا کردن محل کاهش آسیب، از وبسایت‌های آنان دیدن کنید.

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

• [راهنمای نجات از اوردوز \(قابل دسترسی به انگلیسی، فرانسوی، چینی و پنجابی\)](#)

• [نحوه استفاده از نالوکسون \(نارکن\) \(ویدئو\)](#)

• [نالوکسون شما را هشیار می‌کند \(ویدئو\)](#)

• [نالوکسون نجات‌دهنده زندگی است \(ویدئو\) خدمات ویژه](#)

---

مرکز اطلاعات مربوط به الکل و مواد مخدر و خدمات ارجاع

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

- ونکوور و حومه: 604-660-9382
- خط رایگان در هر نقطه از بریتیش کلمبیا: 1-800-663-1441

### 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.

### • خدمات سلامت روان و مصرف مواد بریتیش کلمبیا

#### مکان‌های پیشگیری از اوردوز و مصرف نظارت‌شده

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

- مکان‌های بهداشت، و مصرف نظارت‌شده فرایزر
- سلامت داخلی، خدمات سیار مصرف نظارت‌شده
- سلامت و پیشگیری از اوردوز آیلند
- سلامت و پیشگیری از اوردوز شمال
- مکان‌های بهداشت، و مصرف نظارت‌شده ونکوور کاستال

#### آخرین بازبینی: ۴ مه ۲۰۱۸

اطلاعات ارائه شده در بخش سلامت Be Drug Smart (نسبت به مصرف مواد هشیار باشید) از بخش‌های زیر دریافت شده است: مرکز کنترل بیماری بریتیش کلمبیا - اورژانس سلامت عمومی در بریتیش کلمبیا، تاریخ دسترسی ۱۷ مه ۲۰۱۶، مرکز کنترل بیماری بریتیش کلمبیا - توصیه‌هایی برای یک استراتژی اوردوز شبه افیونی در بریتیش کلمبیا، تاریخ دسترسی ۱۷ مه ۲۰۱۶، به سوی قلب - اوردوز شبه افیونی در بریتیش کلمبیا: فتانیل رو به افزایش، تاریخ دسترسی ۱۷ مه ۲۰۱۶، خدمات پزشکی قانونی - مرگ‌های ناشی از اوردوز مواد مخدر در بریتیش کلمبیا، ۱ ژانویه ۲۰۱۷ - ۳۰ سپتامبر ۲۰۱۶، تاریخ دسترسی ۲۶ اکتبر ۲۰۱۶، خدمات پزشکی قانونی - مرگ‌های ناشی از اوردوز مواد غیرمجاز فتانیل، ۱ ژانویه ۲۰۱۲ تا ۳۱ اوت ۲۰۱۶، تاریخ دسترسی ۲۶ اکتبر ۲۰۱۶ (خدمات پزشکی قانونی - گزارش‌های آماری را ببینید)، و دولت بریتیش کلمبیا - هشیار نسبت به اوردوز در بریتیش کلمبیا - پرسش‌های متداول، تاریخ دسترسی ۹ ژانویه ۲۰۱۷.

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 ناشنوايان یا کم‌شنوايان، با **7-1-1** تماس بگیرید. در صورت درخواست، خدمات ترجمه به بیش از 130 زبان ارائه می‌گردد.