



## ਨੈਲੋਕਸੋਨ: ਅਧਿਕ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਅਫੀਮ ਮਿਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲਏ ਜਾਣ ਦਾ ਇਲਾਜ Naloxone: Treating Opioid Overdose

### ਅਫੀਮ ਮਿਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ (opioid) ਕੀ ਹਨ?

ਅਫੀਮ ਮਿਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਔਸ਼ਧੀਆਂ ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਦਾ ਵਰਗ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮੌਰਫੀਨ (morphine), ਹੈਰੋਇਨ (heroin), ਮੈਥਾਡੋਨ (methadone), ਫੈਨਟਾਨਿਲ (fentanyl) ਅਤੇ ਔਕਸੀਕੋਡੋਨ (oxycodone) ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਅਫੀਮ ਮਿਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝੇ ਗਏ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਹਨ।

### ਅਧਿਕ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਅਫੀਮ ਮਿਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ (opioid) ਲਏ ਜਾਣਾ ਕੀ ਹੈ?

ਅਫੀਮ ਮਿਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਅਧਿਕ ਮਾਤਰਾ ਲਏ ਜਾਣ ਦੀ ਘਟਨਾ ਉਸ ਵੇਲੇ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੁਆਰਾ ਸਹੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਮਾਤਰਾ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਫੀਮ ਮਿਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਅਨਿਯਮਿਤ ਅਤੇ ਧੀਮਾ ਹੋ ਜਾਏ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਉਤੇਜਨਾ ਵਲ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨਾ ਕਰੇ। ਜੇ ਕੋਈ ਸਾਹ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦਾ, ਜਾਂ ਕਾਫੀ ਸਾਹ ਨਹੀਂ ਲੈ ਰਿਹਾ, ਤਾਂ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਦੇ ਸਤਰ ਘੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਦਿਮਾਗੀ ਸੱਟ, ਦਿਲ ਦਾ ਧੜਕਨਾ ਬੰਦ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਮੌਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਅਧਿਕ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਅਫੀਮ ਮਿਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ (opioid) ਲਏ ਜਾਣਾ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਮੁੱਦਾ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਹਰ ਸਾਲ ਅਫੀਮ ਮਿਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਅਧਿਕ ਮਾਤਰਾ ਲਏ ਜਾਣ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦਾ ਵੱਧਣਾ ਜਾਰੀ ਹੈ। ਕੈਨੇਡਾ ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਵਿੱਚ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਰਾਹੀਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅਫੀਮ ਮਿਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਪ੍ਰਤੀ ਵਿਅਕਤੀ ਉਪਭੋਗਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ।

ਹਾਲੀਆ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਬੀਸੀ ਵਿੱਚ, ਗੈਰਕਾਨੂੰਨੀ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਅਧਿਕ ਮਾਤਰਾ ਲਏ ਜਾਣ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਮੌਤਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਹਰ ਸਾਲ 900 ਤੋਂ ਵੱਧ ਰਹੀ ਹੈ। ਅਫੀਮ ਮਿਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਅਧਿਕ ਮਾਤਰਾ ਲਏ ਜਾਣ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਗੈਰਕਾਨੂੰਨੀ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਹਰੀਲੀ ਅਤੇ ਅਨੁਮਾਨ ਨਾ ਲਗਾਏ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੀ ਸਪਲਾਈ ਕਰਕੇ ਹਨ। ਅਫੀਮ ਮਿਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਅਧਿਕ ਮਾਤਰਾ ਲਏ ਜਾਣ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੌਤਾਂ ਹੁਣ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਅਸੁਭਾਵਿਕ ਮੌਤਾਂ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹਨ।

### ਨੈਲੋਕਸੋਨ (naloxone) ਕੀ ਹੈ?

ਨੈਲੋਕਸੋਨ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਦਵਾਈ ਹੈ ਜੋ ਅਫੀਮ ਮਿਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਅਧਿਕ ਮਾਤਰਾ ਲਏ ਜਾਣ ਦੀ ਘਟਨਾ ਨੂੰ ਅਸਥਾਈ ਤੌਰ ਤੇ ਉਲਟ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਟੀਕੇ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਨੱਕ ਵਿੱਚ

ਛਿੜਕੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ (ਜਾਂ “ਇੰਟ੍ਰਾਨੇਜ਼ਲ”) ਫਾਰਮੂਲਿਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਬਣਾਏ ਗਏ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਨੈਲੋਕਸੋਨ ਅਫੀਮ ਮਿਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਉਲਟ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਅਫੀਮ ਮਿਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਹੇ ਅਸਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ (ਇੰਦਰੀਆਂ) ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਜੁੜਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਨੈਲੋਕਸੋਨ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਸਧਾਰਨ ਦਰ ਨੂੰ ਮੁੜ ਕੇ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਅਫੀਮ ਮਿਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਹੇ ਅਸਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਇੰਦਰੀਆਂ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਹਟਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਨੈਲੋਕਸੋਨ 3 ਤੋਂ 5 ਮਿੰਟਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨੂੰ ਉਲਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਪਹਿਲੀ ਖੁਰਾਕ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਸਧਾਰਨ ਦਰ ਨੂੰ ਮੁੜ ਸਥਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਤਾਂ ਨੈਲੋਕਸੋਨ ਦੀ ਦੂਸਰੀ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਨੈਲੋਕਸੋਨ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕੇਵਲ 20 ਤੋਂ 90 ਮਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਨੈਲੋਕਸੋਨ ਦਾ ਅਸਰ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਅਫੀਮ ਮਿਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਹਲੇ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਵਿਚਲੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਇੰਦਰੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੁੜ ਕੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਅਧਿਕ ਮਾਤਰਾ ਲਏ ਜਾਣ ਦੀ ਘਟਨਾ ਮੁੜ ਕੇ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਨੈਲੋਕਸੋਨ ਦੀ ਇੱਕ ਹੋਰ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਸੰਭਵ ਹੋਏ 9-1-1 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਮੈਡੀਕਲ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਦਵਾਈ ਦੀ ਅਧਿਕ ਮਾਤਰਾ ਲਏ ਜਾਣ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਮੁੜ ਕੇ ਵਾਪਰਨ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਨੈਲੋਕਸੋਨ ਦੀ ਦੂਸਰੀ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

### ਕੀ ਨੈਲੋਕਸੋਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?

ਹਾਂ, ਨੈਲੋਕਸੋਨ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਦਵਾਈ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਅਫੀਮ ਮਿਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਅਧਿਕ ਮਾਤਰਾ ਲੈ ਲਏ ਜਾਣ ਨੂੰ ਪਲਟਣ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਦੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗਾਂ ਅਤੇ ਐਮਬੂਲੈਂਸ ਅਟੈਂਡੰਟਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕਈ ਦਹਾਕਿਆਂ ਤੋਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਫੀਮ ਮਿਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਹੀਂ ਲਈਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਨੈਲੋਕਸੋਨ ਦਾ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ “ਨਸ਼ਾ” (“high”) ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਉਂਦੀ ਅਤੇ ਆਦਤ ਜਾਂ ਨਿਰਭਰਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਬਣਦੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਫੀਮ ਮਿਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਵਿਕਸਤ ਕਰ ਲਈ ਹੈ ਤਾਂ ਨੈਲੋਕਸੋਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਸੰਬੰਧੀ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਅਨੁਭੂਤੀ ਕਰਵਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਤਕਲੀਫਦੇਹ, ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਸੰਬੰਧੀ ਇਹ ਲੱਛਣ ਜਾਨਲੇਵਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਵਿਰਲੇ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ, ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨੈਲੋਕਸੋਨ ਪ੍ਰਤੀ ਐਲਰਜੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਬੀ.ਸੀ. ਦਾ ਨੈਲੋਕਸੋਨ ਘਰ ਲਿਜਾਉਣ ਵਾਲਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕੀ ਹੈ?

ਅਗਸਤ 2012 ਵਿੱਚ, ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਟੇਕ ਹੋਮ ਨੈਲੋਕਸੋਨ (ਨੈਲੋਕਸੋਨ ਘਰ ਲਿਜਾਉਣਾ) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (ਬੀਸੀਟੀਐਚਐਨ) ਨੂੰ ਅਫੀਮ ਮਿਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਅਧਿਕ ਮਾਤਰਾ ਲਏ ਜਾਣ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਅਤੇ ਮੌਤਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਬੀਸੀਟੀਐਚਐਨ (BCTHN) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਅਧਿਕ ਮਾਤਰਾ ਲਏ ਜਾਣ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਵਾਬ ਕਿਵੇਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਏ ਅਤੇ ਪੈਰਾਮੈਡਿਕਸ ਦੇ ਪਹੁੰਚਣ ਦੌਰਾਨ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ ਤੇ ਜੀਵਨ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਧਿਕ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ, ਉਸ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਅਤੇ ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਖਲਾਈ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਖਲਾਈ ਅਫੀਮ ਮਿਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਹੈ। ਗੈਰ-ਮੁਨਾਫਾ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਅਧਾਰਤ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੇ ਸਟਾਫ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਫਸਿਲਿਟੀ ਓਵਰਡੋਜ਼ ਰਿਸਪੌਂਸ ਬੋਕਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਰਾਹੀਂ ਨੈਲੋਕਸੋਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ।

## ਕੀ ਨੈਲੋਕਸੋਨ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਜਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਨਹੀਂ। ਅਧਿਕਾਰੀ ਨੇ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਅਫੀਮ ਮਿਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਨੈਲੋਕਸੋਨ ਦੇਣ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵੱਧੀ ਹੋਈ ਵਰਤੋਂ ਜਾਂ ਜੋਖਮ ਵਾਲਾ ਵਿਵਹਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਨੈਲੋਕਸੋਨ ਦੇਣ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਨਸ਼ਿਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਸਚੇਤਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਕੀਮਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਜੁਗਤਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਕੇ ਸਮਰੱਥਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

## ਨੈਲੋਕਸੋਨ ਕਿਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੌਣ ਯੋਗ ਹੈ?

ਨੈਲੋਕਸੋਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਕੋਈ ਬੰਦਸ਼ਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ ਕਿ ਨੈਲੋਕਸੋਨ ਕਿਥੇ ਵੇਚੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬੀਸੀਟੀਐਚਐਨ (BCTHN) ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਅਧਿਕ ਮਾਤਰਾ ਲਏ ਜਾਣ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਖਰਚੇ ਦੇ ਟੀਕੇ ਰਾਹੀਂ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਨੈਲੋਕਸੋਨ ਦੀਆਂ ਕਿਟਾਂ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਨੱਕ ਵਿੱਚ ਛਿੜਕੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ (Nasal) ਨੈਲੋਕਸੋਨ ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਹੈਲਥ ਲਾਭਾਂ ਰਾਹੀਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਖਰਚੇ ਦੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

## ਟੀਐਚਐਨ (THN) ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿੱਚ ਕੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ?

ਸਿਖਲਾਈ ਵਿੱਚ ਅਧਿਕ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ, ਅਫੀਮ ਮਿਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਅਧਿਕ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲਈ ਗਈ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਛਾਣਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਜਵਾਬ ਕਿਵੇਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਲਿਜਾਉਣ ਵਾਲੇ ਨੈਲੋਕਸੋਨ ਕਿਟ

ਦੇ ਸਮਾਨ ਅਤੇ ਨੈਲੋਕਸੋਨ ਨੂੰ ਇੰਟਰਮਸਕੂਲਰ ਢੰਗ ਨਾਲ (ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੇ ਵਿੱਚ) ਕਿਵੇਂ ਲਗਾਉਣਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖੋਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਟੀਐਚਐਨ ਵਿਤਰਨ ਸਾਈਟ ਵਿਖੇ ਇਨ-ਪਰਸਨ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। [www.naloxonetraining.com](http://www.naloxonetraining.com) 'ਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਸਿਖਲਾਈ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਔਨਲਾਈਨ ਸਿਖਲਾਈ ਪੂਰੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਿਟ ਲੈਣ ਲਈ ਫਾਰਮੇਸੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਾਈਟ ਤੇ ਲਿਜਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਸਰਟੀਫੀਕੇਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਮੈਂ ਨੈਲੋਕਸੋਨ ਕਿਵੇਂ ਲੱਭ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਟੀਕੇ ਰਾਹੀਂ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੀ ਅਤੇ ਨੱਕ ਵਿੱਚ ਛਿੜਕੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਨੈਲੋਕਸੋਨ ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹਨ ਅਤੇ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਤੋਂ ਖਰੀਦੇ ਜਾਣ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਸਮੇਤ ਬੀਸੀਟੀਐਚਐਨ (BCTHN) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੁਆਰਾ ਰਜਿਸਟਰ ਕੀਤੇ ਹੋਏ 1,700 ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਸਥਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਟੀਐਚਐਨ ਕਿਟਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਦੇ ਲੋਕ ਨੱਕ ਵਿੱਚ ਛਿੜਕੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਨੈਲੋਕਸੋਨ ਦੀਆਂ ਕਿਟਾਂ ਫਾਰਮੇਸੀ ਤੋਂ ਸਿੱਧੇ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਬੀਸੀਟੀਐਚਐਨ (BCTHN) ਵਿਤਰਨ ਸਾਈਟ ਲੱਭਣ ਲਈ, ਟੂਵਰਡ ਦ ਹਾਰਟ <https://towardtheheart.com/site-finder> 'ਤੇ ਜਾਓ।

## ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਫਾਇਲਾਂ ਦੇਖੋ:

- [HealthLinkBC File #102a ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸਮਝਣਾ: ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ](#)
- [HealthLinkBC File #102b ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣਾ](#)

ਅਧਿਕ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲਈ ਗਈ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ, ਉਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਬੀਸੀਟੀਐਚਐਨ (BCTHN) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ FNHA ਦੇ ਨੇਜ਼ਲ ਨੈਲੋਕਸੋਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਦੇਖੋ:

- ਟੂਵਰਡ ਦ ਹਾਰਟ (Toward the Heart) <https://towardtheheart.com>
- ਓਵਰਡੋਜ਼ ਅਵੇਅਰਨੈਸ ਇੰਨ ਬੀਸੀ (Overdose Awareness in BC) [www2.gov.bc.ca/gov/content/overdose](http://www2.gov.bc.ca/gov/content/overdose)
- First Nations Health Authority [www.fnha.ca/what-we-do/mental-wellness-and-substance-use/overdose-information/get-help](http://www.fnha.ca/what-we-do/mental-wellness-and-substance-use/overdose-information/get-help)



BC Centre for Disease Control  
An agency of the Provincial Health Services Authority

ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਇਲਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਸਤੇ, [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਬੀ. ਸੀ. ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਨੌਨ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ, [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ **8-1-1** (ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ) ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬਹਿਰੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ, **7-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।