

# STARTS WITH **one**

Washington State  
Health Care Authority

워싱턴주 보건 당국(Washington State Health Care Authority)은 오피오이드(아편 유사제) 남용 예방 캠페인을 시작했습니다. 이 캠페인은 처방약 오용 및 남용의 위험을 워싱턴 주민들에게 알리고 교육하는 동시에 안전한 보관 및 안전한 폐기 관행을 장려하기 위해 만들었습니다.

## 공유 가능한 소셜 미디어 게시물

여러분의 소셜 미디어 페이지에 이 게시물을 공유하세요.

### 일반 게시물:

- 워싱턴주는 오피오이드 오용 및 남용을 예방하고 처방약의 안전한 보관 및 폐기를 장려하기 위해 새로운 교육 캠페인을 만들었습니다. 워싱턴주의 오피오이드 남용 예방 캠페인에 대한 자세한 내용은 [GetTheFactsRx.com](http://GetTheFactsRx.com)에서 알아보세요.  
- 링크/태그: [GetTheFactsRx.com](http://GetTheFactsRx.com)

### 청소년 독자용 게시물:

- 오피오이드는 뇌에서 어떤 작용을 하며 왜 중독성이 있나요? 국립 약물 남용 연구소(National Institute on Drug Abuse [<https://teens.drugabuse.gov/blog/post/what-opioid>])에서 알아보세요. 워싱턴주의 오피오이드 남용 예방 캠페인에 대한 자세한 내용은 [GetTheFactsRx.com](http://GetTheFactsRx.com)에서 알아보세요.  
- 링크/태그: <https://teens.drugabuse.gov/blog/post/what-opioid>
- 오피오이드 과다 복용 시 해야 할 일: 빠른 대처가 필요합니다. <http://stopoverdose.org/section/learn-about-overdose/>. 워싱턴주의 오피오이드 남용 예방 캠페인에 대한 자세한 내용은 [GetTheFactsRx.com](http://GetTheFactsRx.com)에서 알아보세요.  
- 링크/태그: <http://stopoverdose.org/section/learn-about-overdose/>
- 처방약의 비의학적 사용 횟수는 18-25세 사이의 청소년들이 가장 높습니다. 더 자세한 정보는 <http://bit.ly/2ju3CgA>에서 알아보세요. 워싱턴주의 오피오이드 남용 예방 캠페인에 대한 자세한 내용은 [GetTheFactsRx.com](http://GetTheFactsRx.com)에서 알아보세요.  
- 링크/태그: <http://bit.ly/2ju3CgA>
- 오피오이드 오용 장애를 겪고 있는 친구나 가족이 있나요? 약물 오용 및 정신 건강 서비스국(Substance Abuse and Mental Health Services Administration)의 국가 지원 1-800-662-4357로 전화하세요. 워싱턴주의 오피오이드 남용 예방 캠페인에 대한 자세한 내용은 [GetTheFactsRx.com](http://GetTheFactsRx.com)에서 알아보세요.
- 오피오이드 사용 장애란 무엇인가요? 약물 및 지원 서비스로 매우 효과적으로 관리할 수 있는 만성적인 재발성 질병으로 여겨집니다. 더 자세한 내용을 알고 싶으시면 <http://stopoverdose.org/section/medication-assisted-treatment/>를 참조하세요. 워싱턴주의 오피오이드 남용 예방 캠페인에 대한 자세한 내용은 [GetTheFactsRx.com](http://GetTheFactsRx.com)에서 알아보세요.  
- 링크/태그: <http://stopoverdose.org/section/medication-assisted-treatment/>

[GetTheFactsRx.com](http://GetTheFactsRx.com)

**고령 독자용 게시물:**

- 여러분의 약상자에 무엇이 들어 있습니까? 처방 진통제를 가장 많이 오용하는 청소년들은 친구나 가족에게서 진통제를 얻습니다. 사랑하는 사람들을 보호하고 약을 잘 간수하세요. 자세한 내용은 [www.lockyourmeds.org](http://www.lockyourmeds.org)에서 알아보세요. 워싱턴주의 오피오이드 남용 예방 캠페인에 대한 자세한 내용은 [GetTheFactsRx.com](http://GetTheFactsRx.com)에서 알아보세요.  
- 링크/태그: [www.lockyourmeds.org](http://www.lockyourmeds.org)
- Tacoma 시와 Kitsap County와 같은 일부 지방 정부가 환경에 유해하다는 이유로 가정용 의약품을 쓰레기통에 폐기하는 것을 금지한다는 사실을 알고 계셨습니까? 오래된 약은 쓰레기통에 버리지 말고 안전한 약 회수 프로그램을 이용하세요. 더 자세한 내용을 알고 싶으시면 [takebackyourmeds.org](http://takebackyourmeds.org)를 참조하세요. 워싱턴주의 오피오이드 남용 예방 캠페인에 대한 자세한 내용은 [GetTheFactsRx.com](http://GetTheFactsRx.com)에서 알아보세요.  
- 링크/태그: [www.takebackyourmeds.org](http://www.takebackyourmeds.org)
- 고령자가 일반 사람들보다 약물 오용의 위험이 더 높다는 사실을 알고 계셨습니까? 이는 강한 통증, 수면 장애, 불안과 같은 요인과 관련이 있습니다. 더 자세한 내용을 알고 싶으시면 <http://bit.ly/2w6LcVu>를 참조하세요. 워싱턴주의 오피오이드 남용 예방 캠페인에 대한 자세한 내용은 [GetTheFactsRx.com](http://GetTheFactsRx.com)에서 알아보세요.  
- 링크/태그: <http://bit.ly/2w6LcVu>
- 약상자 안에 있는 처방약이 오피오이드인지 확실하지 않습니까? <http://bit.ly/2fbxKMF>에서 알아보세요. 워싱턴주의 오피오이드 남용 예방 캠페인에 대한 자세한 내용은 [GetTheFactsRx.com](http://GetTheFactsRx.com)에서 알아보세요.  
- 링크/태그: <http://bit.ly/2fbxKMF>
- 만성 또는 급성 통증에 오피오이드를 복용하십니까? 오피오이드 과다 복용 위험 확인을 사용하여 과다 복용에 대한 위험과 과다 복용 가능성을 낮출 수 있는 방법에 대한 정보는 <http://stopoverdose.org/section/am-i-at-risk/>에서 확인하세요. 워싱턴주의 오피오이드 남용 예방 캠페인에 대한 자세한 내용은 [GetTheFactsRx.com](http://GetTheFactsRx.com)에서 알아보세요.  
- 링크/태그: <http://stopoverdose.org/section/am-i-at-risk/>

**부모 독자용 게시물:**

- 자녀의 사랑니를 뽑으셨습니까? 그렇다면, 통증을 관리하기 위해 오피오이드를 처방받을 수 있습니다. 통증을 관리하기 위해 중독성 없는 대체제를 사용할 수 있습니다. 구강외과의사나 치과의사에게 문의해보세요. 자세한 내용은 <https://www.cdc.gov/drugoverdose/prescribing/patients.html>에서 알아보세요. 워싱턴주의 오피오이드 남용 예방 캠페인에 대한 자세한 내용은 [GetTheFactsRx.com](http://GetTheFactsRx.com)에서 알아보세요.  
- 링크/태그: <https://www.cdc.gov/drugoverdose/prescribing/patients.html>
- 진통제 처방의 위험성에 대해 자녀들과 이야기해 보셨습니까? 부모에게서 위험성에 대해 배운 자녀들은 약물을 사용할 가능성이 50% 더 낮습니다. 대화를 시작하기 위한 팁: <http://health.usnews.com/wellness/family/articles/2017-04-17/7-tips-for-talking-to-your-kids-about-the-lethal-dangers-of-opioids>. 워싱턴주의 오피오이드 남용 예방 캠페인에 대한 자세한 내용은 [GetTheFactsRx.com](http://GetTheFactsRx.com)에서 알아보세요.  
- 링크/태그: <http://health.usnews.com/wellness/family/articles/2017-04-17/7-tips-for-talking-to-your-kids-about-the-lethal-dangers-of-opioids>
- 사랑하는 사람이 오피오이드로 어려움을 겪고 있다면 <http://stopoverdose.org/section/for-families/>에서 여러분과 가족에게 도움이 되는 자료를 찾아보세요. 워싱턴주의 오피오이드 남용 예방 캠페인에 대한 자세한 내용은 [GetTheFactsRx.com](http://GetTheFactsRx.com)에서 알아보세요.  
- 링크/태그: <http://stopoverdose.org/section/for-families/>

- 자녀가 처방받지 않고 다른 방법으로 처방약을 복용하고 있는지 걱정되십니까? 오피오이드 오용 및 남용을 예방하는 방법에 대한 몇 가지 팁을 보시려면 <https://drugfree.org/article/talk-with-your-kids/>를 클릭하세요. 워싱턴주의 오피오이드 남용 예방 캠페인에 대한 자세한 내용은 [GetTheFactsRx.com](http://GetTheFactsRx.com)에서 알아보세요.  
- 링크/태그: <https://drugfree.org/article/talk-with-your-kids/>
  - 처방약을 어디에 보관해야 하는지 잘 모르십니까? 약을 안전하게 보관하는 방법에 대해 알고 싶으시면 <http://www.providence.org/blog/2017/04/safely-storing-and-disposing-of-expired-medicine>을 참조하세요. 워싱턴주의 오피오이드 남용 예방 캠페인에 대한 자세한 내용은 [GetTheFactsRx.com](http://GetTheFactsRx.com)에서 알아보세요.  
- 링크/태그: <http://www.providence.org/blog/2017/04/safely-storing-and-disposing-of-expired-medicine>
-