

STARTS WITH **one**

Washington State
Health Care Authority

ອົງການດູແລສຸຂະພາບແຫ່ງລັດວໍຊິງຕັນ (Washington State Health Care Authority) ໄດ້ລິເລີ່ມໂຄງການປ້ອງກັນການເສບຕິດສານໂອປີອອຍ. ໂຄງການດັ່ງກ່າວຖືກອອກແບບມາເພື່ອແຈ້ງການ ແລະ ອົບຮົມສຶກສາປະຊາກອນໃນລັດວໍຊິງຕັນກ່ຽວກັບອັນຕະລາຍຂອງການນໍາໃຊ້ຢາຕາມໃບສັ່ງແພດຢ່າງຜິດໄພ ແລະ ການເສບຕິດຢາ ພ້ອມທັງສົ່ງເສີມການເກັບຮັກສາຢ່າງປອດໄພ ແລະ ການປະຕິບັດໃນການກໍາຈັດຖິ້ມຢ່າງປອດໄພ.

ໂພສໃນສື່ສັງຄົມອອນ ລາຍທີ່ສາມາດແບ່ງ

ປັນໄດ້ ແບ່ງປັນໂພສເຫຼົ່ານີ້ໃນໜ້າສື່ສັງຄົມອອນລາຍຂອງເຈົ້າເອງ.

ໂພສທົ່ວໄປ:

- ລັດວໍຊິງຕັນໄດ້ພັດທະນາໂຄງການອົບຮົມສຶກສາໃໝ່ ເພື່ອປ້ອງກັນການນໍາໃຊ້ສານໂອປີອອຍຢ່າງຜິດໄພ ແລະ ການເສບຕິດ ແລະ ເພື່ອສົ່ງເສີມການເກັບຮັກສາ ແລະ ການກໍາຈັດຖິ້ມຢາຕາມໃບສັ່ງແພດຢ່າງປອດໄພ. ຮຽນຮູ້ເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບໂຄງການປ້ອງກັນການເສບຕິດສານໂອປີອອຍໃນລັດວໍຊິງຕັນທີ່ GetTheFactsRx.com.
- ລິ້ງ/ແທັກ: GetTheFactsRx.com

ໂພສສໍາລັບຜູ້ອ່ານທີ່ເປັນໄວໜຸ່ມສາວ:

- ສານໂອປີອອຍເຮັດຫຍັງຕໍ່ສະໜອງຂອງເຈົ້າ ແລະ ເປັນຫຍັງພວກມັນຈຶ່ງເຮັດໃຫ້ເສບຕິດໄດ້? ຮັບຂໍ້ມູນໃນທີ່ນີ້: ສະຖາບັນແຫ່ງຊາດສໍາລັບການເສບຕິດຢາ (National Institute on Drug Abuse) [<https://teens.drugabuse.gov/blog/post/what-opioid>]. ຮຽນຮູ້ເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບໂຄງການປ້ອງກັນການເສບຕິດສານໂອປີອອຍໃນລັດວໍຊິງຕັນທີ່ GetTheFactsRx.com.
- ລິ້ງ/ແທັກ: <https://teens.drugabuse.gov/blog/post/what-opioid>
- ຕ້ອງເຮັດແນວໃດເມື່ອນໍາໃຊ້ສານໂອປີອອຍເກີນຂະໜາດ: ທຸກໆນາທີມີຄ່າ. <http://stopoverdose.org/section/learn-about-overdose/>. ຮຽນຮູ້ເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບໂຄງການປ້ອງກັນການເສບຕິດສານໂອປີອອຍໃນລັດວໍຊິງຕັນທີ່ GetTheFactsRx.com.
- ລິ້ງ/ແທັກ: <http://stopoverdose.org/section/learn-about-overdose/>
- ການນໍາໃຊ້ຢາຕາມຄໍາສັ່ງແພດໃນລັກສະນະທີ່ບໍ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບການແພດມີອັດຕາສູງສຸດໃນບັນດາໄວໜຸ່ມສາວທີ່ມີອາຍຸ 18-25. ສໍາລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມ, ໃຫ້ໄປທີ່ <http://bit.ly/2ju3CgA>. ຮຽນຮູ້ເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບໂຄງການປ້ອງກັນການເສບຕິດສານໂອປີອອຍໃນລັດວໍຊິງຕັນທີ່ GetTheFactsRx.com.
- ລິ້ງ/ແທັກ: <http://bit.ly/2ju3CgA>
- ເຈົ້າມີໝູ່ເພື່ອນ ຫຼື ສະມາຊິກຄອບຄົວທີ່ກໍາລັງປະສົບກັບຄວາມຜິດປົກກະຕິໃນການນໍາໃຊ້ສານໂອປີອອຍຢ່າງຜິດໄພບໍ່? ໂທຫາສາຍໂທໃຫ້ຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຂອງ ອົງການບໍລິການດ້ານການເສບຕິດສານ ແລະ ສຸຂະພາບຈິດ (Substance Abuse and Mental Health Services Administration) ທີ່ 1-800-662-4357. ຮຽນຮູ້ເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບໂຄງການປ້ອງກັນການເສບຕິດສານໂອປີອອຍໃນລັດວໍຊິງຕັນທີ່ GetTheFactsRx.com.
- ຄວາມຜິດປົກກະຕິໃນການນໍາໃຊ້ສານໂອປີອອຍແມ່ນຫຍັງ? ມັນຖືວ່າເປັນອາການທາງການແພດທີ່ຊໍາເຮື້ອ ແລະ ຊຸດໂຊມ ເຊິ່ງສາມາດຖືກຈັດການດ້ວຍການຢາ ແລະ ການບໍລິການສັ່ງເສີມທີ່ມີປະສິດທິພາບສູງຫຼາຍ. ເພື່ອຮຽນຮູ້ເພີ່ມເຕີມ, ໃຫ້ໄປທີ່ <http://stopoverdose.org/section/medication-assisted-treatment/>. ຮຽນຮູ້ເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບໂຄງການປ້ອງກັນການເສບຕິດສານໂອປີອອຍໃນລັດວໍຊິງຕັນທີ່ GetTheFactsRx.com.
- ລິ້ງ/ແທັກ: <http://stopoverdose.org/section/medication-assisted-treatment/>

GetTheFactsRx.com

ໂພສສໍາລັບຜູ້ອ່ານທີ່ເປັນຜູ້ອາວໂສ:

- ແມ່ນຫຍັງຄືສິ່ງທີ່ຢູ່ໃນກ່ອງຢາຂອງເຈົ້າ? ໄວໜຸ່ມສາວທີ່ນໍາໃຊ້ຢາແກ້ປວດຕາມໃບສັ່ງແພດຢ່າງຜິດໆມັກເຮັດໃຫ້ພວກເຂົາອອກຈາກໝູ່ເພື່ອນ ຫຼື ສະມາຊິກຄອບຄົວ. ປົກປ້ອງຄົນທີ່ເຈົ້າຮັກ ແລະ ປິດລັອກກ່ອງຢາຂອງເຈົ້າ. ຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບວິທີການທີ່: www.lockyourmeds.org. ຮຽນຮູ້ເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບໂຄງການປ້ອງກັນການເສບຕິດສານໂອປີອອຍໃນລັດວໍຊິງຕັນທີ່ GetTheFactsRx.com.
- ລິ້ງ/ແທັກ: www.lockyourmeds.org
- ເຈົ້າຮູ້ບໍ່ວ່າ ລັດຖະບານທ້ອງຖິ່ນບາງແຫ່ງ ເຊັ່ນ: ເມືອງທາໂຄມາ ແລະ ເຂດປົກຄອງຄິດຊັບ ສັ່ງທ້າມບໍ່ໃຫ້ທໍາລາຍຢາທີ່ໃຊ້ໃນຄົວເຮືອນໃນ ຖັງຂີ້ເຫຍື້ອ ເພາະພວກມັນສາມາດເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ສິ່ງແວດລ້ອມ? ແທນທີ່ຈະໂຍນຢາທີ່ໝົດອາຍແລ້ວລົງຖັງຂີ້ເຫຍື້ອ, ໃຫ້ໃຊ້ໂຄງການ ເກັບຄືນຢາຢ່າງປອດໄພ. ໄປທີ່ www.takebackyourmeds.org ສໍາລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມ. ຮຽນຮູ້ເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບໂຄງການປ້ອງ ກັນການເສບຕິດສານໂອປີອອຍໃນລັດວໍຊິງຕັນທີ່ GetTheFactsRx.com.
- ລິ້ງ/ແທັກ: www.takebackyourmeds.org
- ເຈົ້າຮູ້ບໍ່ວ່າ ຜູ້ອາວໂສມີຄວາມສ່ຽງສູງທີ່ຈະນໍາໃຊ້ຢາຢ່າງຜິດໆ ຫຼາຍກວ່າປະຊາກອນໂດຍທົ່ວໄປ? ສິ່ງນີ້ແມ່ນກ່ຽວຂ້ອງກັບປິດໃຈຕ່າງໆ ເຊັ່ນ: ອັດຕາການເຈັບປວດທີ່ເພີ່ມຂຶ້ນ, ຄວາມຜິດປົກກະຕິໃນການນອນຫຼັບ ແລະ ຄວາມກະວົນກະວາຍ. ໄປທີ່ <http://bit.ly/2w6LcVu> ສໍາລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມ. ຮຽນຮູ້ເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບໂຄງການປ້ອງກັນການເສບຕິດສານໂອປີອອຍໃນລັດວໍຊິງຕັນທີ່ GetTheFactsRx.com.
- ລິ້ງ/ແທັກ: <http://bit.ly/2w6LcVu>
- ບໍ່ແນ່ໃຈວ່າ ຢາຕາມໃບສັ່ງແພດທີ່ຢູ່ໃນກ່ອງຢາຂອງເຈົ້າ ແມ່ນຖືວ່າເປັນສານໂອປີອອຍບໍ່? ຄົ້ນຫາທີ່ <http://bit.ly/2fbxKMF>. ຮຽນຮູ້ ເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບໂຄງການປ້ອງກັນການເສບຕິດສານໂອປີອອຍໃນລັດວໍຊິງຕັນທີ່ GetTheFactsRx.com.
- ລິ້ງ/ແທັກ: <http://bit.ly/2fbxKMF>
- ເຈົ້າຮັບປະທານສານໂອປີອອຍສໍາລັບການເຈັບປວດທີ່ຊໍາເຮື້ອ ຫຼື ຮຸນແຮງບໍ່? ໃຊ້ ຕົວກວດຄວາມສ່ຽງໃນການນໍາໃຊ້ສານໂອປີອອຍເກີນຂະ ໜາດ (Opioid Overdose Risk Check) ເພື່ອລະບຸຄວາມສ່ຽງສໍາລັບການນໍາໃຊ້ເກີນຂະໜາດ ແລະ ຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບວິທີການທີ່ເຈົ້າສາ ມາດຫຼຸດຜ່ອນໂອກາດທີ່ເຈົ້າຈະນໍາໃຊ້ເກີນຂະໜາດທີ່ <http://stopoverdose.org/section/am-i-at-risk/>. ຮຽນຮູ້ເພີ່ມເຕີມກ່ຽວ ກັບໂຄງການປ້ອງກັນການເສບຕິດສານໂອປີອອຍໃນລັດວໍຊິງຕັນທີ່ GetTheFactsRx.com.
- ລິ້ງ/ແທັກ: <http://stopoverdose.org/section/am-i-at-risk/>

ໂພສສໍາລັບຜູ້ອ່ານທີ່ເປັນພໍ່ແມ່:

- ລູກຂອງເຈົ້າກໍາລັງຖອມແຂ້ວຊາວຂອງເຂົາບໍ່? ຖ້າເປັນດັ່ງນັ້ນ, ອາດມີການອອກໃບສັ່ງຢາເພື່ອຈັດການກັບຄວາມເຈັບປວດ. ມີທາງເລືອກ ການຈັດການກັບຄວາມເຈັບປວດໂດຍບໍ່ເຮັດໃຫ້ເກີດການເສບຕິດ. ສອບຖາມໝໍຜ່າຕັດແຂ້ວ ຫຼື ທັນຕະແພດຂອງເຈົ້າ. ຮຽນຮູ້ເພີ່ມເຕີມທີ່: <https://www.cdc.gov/drugoverdose/prescribing/patients.html>. ຮຽນຮູ້ເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບໂຄງການປ້ອງກັນການເສບຕິດ ສານໂອປີອອຍໃນລັດວໍຊິງຕັນທີ່ GetTheFactsRx.com.
- ລິ້ງ/ແທັກ: <https://www.cdc.gov/drugoverdose/prescribing/patients.html>
- ເຈົ້າໄດ້ລົມກັບລູກຂອງເຈົ້າກ່ຽວກັບອັນຕະລາຍຈາກຢາແກ້ປວດຕາມໃບສັ່ງແພດບໍ່? ເດັກນ້ອຍທີ່ຮຽນຮູ້ຈາກພໍ່ແມ່ຂອງພວກເຂົາ ແນວໂນ້ມທີ່ຈະນໍາໃຊ້ໜ້ອຍກວ່າ 50%. ຂໍ້ແນະນໍາສໍາລັບການເລີ່ມບົດສົນທະນາ: <http://health.usnews.com/wellness/family/articles/2017-04-17/7-tips-for-talking-to-your-kids-about-the-lethal-dangers-of-opioids>. ຮຽນຮູ້ເພີ່ມເຕີມກ່ຽວ ກັບໂຄງການປ້ອງກັນການເສບຕິດສານໂອປີອອຍໃນລັດວໍຊິງຕັນທີ່ GetTheFactsRx.com.
- ລິ້ງ/ແທັກ: <http://health.usnews.com/wellness/family/articles/2017-04-17/7-tips-for-talking-to-your-kids-about-the-lethal-dangers-of-opioids>
- ຖ້າເຈົ້າມີຄົນຮັກທີ່ກໍາລັງຕໍ່ສູ້ກັບສານໂອປີອອຍ, ໃຫ້ໄປທີ່ <http://stopoverdose.org/section/for-families/> ສໍາລັບຊັບພະຍາ ກອນທີ່ເປັນປະໂຫຍດສໍາລັບເຈົ້າ ແລະ ສະມາຊິກຄົນອື່ນໆໃນຄອບຄົວ. ຮຽນຮູ້ເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບໂຄງການປ້ອງກັນການເສບຕິດສານໂອປີອອຍ ໃນລັດວໍຊິງຕັນທີ່ GetTheFactsRx.com.
- ລິ້ງ/ແທັກ: <http://stopoverdose.org/section/for-families/>

ໂພສໃນສື່ສັງຄົມອອນລາຍທີ່ສາມາດແບ່ງປັນໄດ້

- ເຈົ້າກົງວົນວ່າ ລູກຂອງເຈົ້າອາດກໍາລັງຮັບປະທານຢາຕາມໃບສັ່ງແພດໃນລັກສະນະທີ່ນອກເໜືອຈາກທີ່ກໍາກັບໄວ້ບໍ່? ຄລິກທີ່ນີ້ສໍາລັບຂໍ້ແນະນໍາບາງຢ່າງກ່ຽວກັບວິທີການປ້ອງກັນການນໍາໃຊ້ສານໂອປີອອຍຢ່າງຜິດໆ ແລະ ການເສບຕິດ: <https://drugfree.org/article/talk-with-your-kids/>. ຮຽນຮູ້ເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບໂຄງການປ້ອງກັນການເສບຕິດສານໂອປີອອຍໃນລັດວິຊິງຕັນທີ່ [GetTheFactsRx.com](http://www.getthefactsrx.com).
- ລິ້ງ/ແທັກ: <https://drugfree.org/article/talk-with-your-kids/>
 - ເຈົ້າບໍ່ແນ່ໃຈວ່າເຈົ້າຄວນເກັບຮັກສາຢາຕາມໃບສັ່ງແພດຂອງເຈົ້າໄວ້ຢູ່ບ່ອນໃດບໍ່? ໄປທີ່ <http://www.providence.org/blog/2017/04/safely-storing-and-disposing-of-expired-medicine> ເພື່ອຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບວິທີການເກັບຮັກສາຢາຂອງເຈົ້າຢ່າງປອດໄພ. ຮຽນຮູ້ເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບໂຄງການປ້ອງກັນການເສບຕິດສານໂອປີອອຍໃນລັດວິຊິງຕັນທີ່ [GetTheFactsRx.com](http://www.getthefactsrx.com).
- ລິ້ງ/ແທັກ: <http://www.providence.org/blog/2017/04/safely-storing-and-disposing-of-expired-medicine>
-