

# STARTS WITH one

Washington State  
Health Care Authority

ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਸਟੇਟ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਅਥਾਰਟੀ (Washington State Health Care Authority) ਨੇ ਓਪੀਆਇਡ (ਅਫੀਮ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਣ ਨਾਲ ਬਣੀ ਦਵਾਈ) ਦੀ ਕੁਵਰਤੋਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਬਾਰੇ ਮੁਹਿੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਇਹ ਮੁਹਿੰਮ ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਦੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਨੂੰ ਦਵਾਈ ਵਾਲੀ ਪਰਚੀ 'ਤੇ ਲਿਖੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਕੁਵਰਤੋਂ ਦੇ ਖਤਰਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

## ਸਾਂਝੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪੋਸਟਾਂ

ਇਹਨਾਂ ਪੋਸਟਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪੇਜਾਂ 'ਤੇ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰੋ।

### ਆਮ ਪੋਸਟ:

- ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਸਟੇਟ ਨੇ ਓਪੀਆਇਡ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਕੁਵਰਤੋਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਅਤੇ ਦਵਾਈ ਵਾਲੀ ਪਰਚੀ 'ਤੇ ਲਿਖੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਣ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਸਿੱਖਿਆ ਮੁਹਿੰਮ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਹੈ। GetTheFactsRx.com 'ਤੇ ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਦੀ ਓਪੀਆਇਡ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਦੀ ਮੁਹਿੰਮ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।  
- Link/Tag: GetTheFactsRx.com

### ਨੌਜੁਆਨ ਬਾਲਗ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਲਈ ਪੋਸਟਾਂ:

- ਓਪੀਆਇਡ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਨਸ਼ੀਲੀ ਕਿਉਂ ਹੈ? ਤੱਥਾਂ ਬਾਰੇ ਇੱਥੇ ਪਤਾ ਲਾਓ: ਨਸ਼ੀਲੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਕੁਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੰਸਥਾ [https://teens.drugabuse.gov/blog/post/what-opioid] GetTheFactsRx.com 'ਤੇ ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਦੀ ਓਪੀਆਇਡ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਦੀ ਮੁਹਿੰਮ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।  
- ਲਿੰਕ/ਟੈਗ: https://teens.drugabuse.gov/blog/post/what-opioid
- ਓਪੀਆਇਡ ਦੀ ਵਾਧੂ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣ 'ਤੇ ਕੀ ਕਰੋ: ਹਰ ਮਿੰਟ ਦੀ ਅਹਿਮੀਅਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। http://stopoverdose.org/section/learn-about-overdose/. GetTheFactsRx.com 'ਤੇ ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਦੀ ਓਪੀਆਇਡ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਦੀ ਮੁਹਿੰਮ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।  
- ਲਿੰਕ/ਟੈਗ: http://stopoverdose.org/section/learn-about-overdose/
- 18-25 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਨੌਜੁਆਨ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਦਵਾਈ ਵਾਲੀ ਪਰਚੀ 'ਤੇ ਲਿਖੀਆਂ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਗ਼ੈਰ-ਮੈਡੀਕਲ ਵਰਤੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ http://bit.ly/2ju3CgA 'ਤੇ ਜਾਓ। GetTheFactsRx.com 'ਤੇ ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਦੀ ਓਪੀਆਇਡ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਦੀ ਮੁਹਿੰਮ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।  
- ਲਿੰਕ/ਟੈਗ: http://bit.ly/2ju3CgA
- ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਹੈ, ਜੋ ਓਪੀਆਇਡ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਸਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ? 1-800-662-4357 'ਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਦੀ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। GetTheFactsRx.com 'ਤੇ ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਦੀ ਓਪੀਆਇਡ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਦੀ ਮੁਹਿੰਮ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।
- ਓਪੀਆਇਡ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਸਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜ ਕੀ ਹੈ? ਇਸ ਨੂੰ ਚਿਰਕਾਲੀ, ਵਾਰ ਵਾਰ ਵਿਗੜਣ ਵਾਲੀ ਮੈਡੀਕਲ ਹਾਲਤ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਸਹਾਇਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਸਰਦਾਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ http://stopoverdose.org/section/medication-assisted-treatment/ 'ਤੇ ਜਾਓ। GetTheFactsRx.com 'ਤੇ ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਦੀ ਓਪੀਆਇਡ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਦੀ ਮੁਹਿੰਮ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।  
- ਲਿੰਕ/ਟੈਗ: http://stopoverdose.org/section/medication-assisted-treatment/

**ਵੱਡੇ ਬਾਲਗ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਲਈ ਪੋਸਟਾਂ:**

- ਤੁਹਾਡੀ ਦਵਾਈ ਵਾਲੀ ਅਲਮਾਰੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੈ? ਨੈਜ਼ੁਆਨ ਬਾਲਗ, ਜੋ ਦਵਾਈ ਵਾਲੀ ਪਰਚੀ 'ਤੇ ਲਿਖੀਆਂ ਦਰਦ-ਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਬਹੁਤਾ ਕਰਕੇ ਅਕਸਰ ਉਹ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਤੋਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀਆਂ ਦੀ ਰਾਖੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਤਾਲਾ ਲਾਓ। ਇੱਥੇ ਪਤਾ ਲਾਓ, ਕਿਵੇਂ: [www.lockyourmeds.org](http://www.lockyourmeds.org) | [GetTheFactsRx.com](http://GetTheFactsRx.com) 'ਤੇ ਵਾੱਸਿੰਗਟਨ ਦੀ ਓਪੀਆੱਇਡ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਦੀ ਮੁਹਿੰਮ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।  
- ਲਿੰਕ/ਟੈਗ: [www.lockyourmeds.org](http://www.lockyourmeds.org)
- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਟੈਕੋਮਾ ਸ਼ਹਿਰ ਅਤੇ ਕਿਟਸੈਪ ਕਾਉਂਟੀ ਵਰਗੀਆਂ ਕੁਝ ਸਥਾਨਕ ਸਰਕਾਰਾਂ ਘਰੇਲੂ ਦਵਾਈਆਂ ਕੂੜੇ-ਕਚਰੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟਣ ਤੋਂ ਮਨ੍ਹਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਦਵਾਈਆਂ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਮਾਹੌਲ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪੁਚਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ? ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਕੂੜੇ-ਕਚਰੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟਣ ਦੀ ਥਾਂ, ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਾਪਸ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [www.takebackyourmeds.org](http://www.takebackyourmeds.org) 'ਤੇ ਜਾਓ। [GetTheFactsRx.com](http://GetTheFactsRx.com) 'ਤੇ ਵਾੱਸਿੰਗਟਨ ਦੀ ਓਪੀਆੱਇਡ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਦੀ ਮੁਹਿੰਮ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।  
- ਲਿੰਕ/ਟੈਗ: [www.takebackyourmeds.org](http://www.takebackyourmeds.org)
- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵੱਡੇ ਬਾਲਗ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੇ ਵੱਡੇ ਜੋਖਮ 'ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ? ਇਹ ਪੀੜ ਦੀਆਂ ਵਧੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਦਰਾਂ, ਨੀਂਦ ਦੇ ਵਿਗਾੜਾਂ ਅਤੇ ਬੇਚੈਨੀ ਵਰਗੇ ਕਾਰਕਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ <http://bit.ly/2w6LcVU> 'ਤੇ ਜਾਓ। [GetTheFactsRx.com](http://GetTheFactsRx.com) 'ਤੇ ਵਾੱਸਿੰਗਟਨ ਦੀ ਓਪੀਆੱਇਡ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਦੀ ਮੁਹਿੰਮ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।  
- ਲਿੰਕ/ਟੈਗ: <http://bit.ly/2w6LcVU>
- ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੱਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਅਲਮਾਰੀ ਵਿਚਲੀਆਂ ਦਵਾਈ ਵਾਲੀ ਪਰਚੀ 'ਤੇ ਲਿਖੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਓਪੀਆੱਇਡ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ? <http://bit.ly/2fbxKMF> 'ਤੇ ਲੱਭੋ। [GetTheFactsRx.com](http://GetTheFactsRx.com) 'ਤੇ ਵਾੱਸਿੰਗਟਨ ਦੀ ਓਪੀਆੱਇਡ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਦੀ ਮੁਹਿੰਮ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।  
- ਲਿੰਕ/ਟੈਗ: <http://bit.ly/2fbxKMF>
- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਚਿਰਕਾਲੀ ਜਾਂ ਅਤਿ ਦੀ ਪੀੜ ਲਈ ਓਪੀਆੱਇਡ ਲੈਂਦੇ ਹੋ? <http://stopoverdose.org/section/am-i-at-risk/> 'ਤੇ ਵਾਧੂ ਖੁਰਾਕ ਲਈ ਜੋਖਮਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਆਪਣੇ ਮੌਕੇ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਓਪੀਆੱਇਡ ਦੀ ਵਾਧੂ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਜੋਖਮ ਦੀ ਜਾਂਚ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। [GetTheFactsRx.com](http://GetTheFactsRx.com) 'ਤੇ ਵਾੱਸਿੰਗਟਨ ਦੀ ਓਪੀਆੱਇਡ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਦੀ ਮੁਹਿੰਮ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।  
- ਲਿੰਕ/ਟੈਗ: <http://stopoverdose.org/section/am-i-at-risk/>

**ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਲਈ ਪੋਸਟਾਂ:**

- ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ/ਬੱਚੀ ਦੀ ਅਕਲ-ਦਾੜ੍ਹ ਹੈ ਜਾਂ ਅਕਲ-ਦਾੜ੍ਹ ਕੱਢੀ ਗਈ ਹੈ? ਜੇ ਇੰਜ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪੀੜ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਓਪੀਆੱਇਡ ਲਿਖਕੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪੀੜ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਬਿਨਾਂ ਨਸ਼ੇ ਵਾਲੇ ਬਦਲ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਮੂੰਹ ਸਬੰਧੀ ਆਪਣੇ ਸਰਜਨ ਜਾਂ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ। <https://www.cdc.gov/drugoverdose/prescribing/patients.html> 'ਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ। [GetTheFactsRx.com](http://GetTheFactsRx.com) 'ਤੇ ਵਾੱਸਿੰਗਟਨ ਦੀ ਓਪੀਆੱਇਡ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਦੀ ਮੁਹਿੰਮ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।  
- ਲਿੰਕ/ਟੈਗ: <https://www.cdc.gov/drugoverdose/prescribing/patients.html>
- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈ ਵਾਲੀ ਪਰਚੀ 'ਤੇ ਲਿਖੀਆਂ ਦਰਦ-ਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਹੈ? ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਤੋਂ ਸਿਖਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਲੋਂ ਇਸਦੀ 50% ਘੱਟ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ: <http://health.usnews.com/wellness/family/articles/2017-04-17/7-tips-for-talking-to-your-kids-about-the-lethal-dangers-of-opioids>। [GetTheFactsRx.com](http://GetTheFactsRx.com) 'ਤੇ ਵਾੱਸਿੰਗਟਨ ਦੀ ਓਪੀਆੱਇਡ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਦੀ ਮੁਹਿੰਮ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।  
- ਲਿੰਕ/ਟੈਗ: <http://health.usnews.com/wellness/family/articles/2017-04-17/7-tips-for-talking-to-your-kids-about-the-lethal-dangers-of-opioids>
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਓਪੀਆੱਇਡ ਨਾਲ ਜੁੜ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰਨਾਂ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ ਲਾਹੇਵੰਦ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਲਈ <http://stopoverdose.org/section/for-families/> 'ਤੇ ਜਾਓ। [GetTheFactsRx.com](http://GetTheFactsRx.com) 'ਤੇ ਵਾੱਸਿੰਗਟਨ ਦੀ ਓਪੀਆੱਇਡ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਦੀ ਮੁਹਿੰਮ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।  
- ਲਿੰਕ/ਟੈਗ: <http://stopoverdose.org/section/for-families/>

- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਫ਼ਿਕਰਮੰਦ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦਵਾਈ ਵਾਲੀ ਪਰਚੀ 'ਤੇ ਲਿਖੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਥਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦਵਾਈ ਵਾਲੀ 'ਤੇ ਲਿਖੀ ਦਵਾਈ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਓਪੀਅੱਇਡ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਕੁਵਰਤੋਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਿਵੇਂ ਕਰੋ, ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ ਪਰਚੀ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ: <https://drugfree.org/article/talk-with-your-kids/>. GetTheFactsRx.com 'ਤੇ ਵਾੱਸਿੰਗਟਨ ਦੀ ਓਪੀਅੱਇਡ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਦੀ ਮੁਹਿੰਮ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।  
- ਲਿੰਕ/ਟੈਗ: <https://drugfree.org/article/talk-with-your-kids/>
  - ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈ ਵਾਲੀ ਪਰਚੀ 'ਤੇ ਲਿਖੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਕਿੱਥੇ ਰੱਖਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ? ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖੋ, ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ <http://www.providence.org/blog/2017/04/safely-storing-and-disposing-of-expired-medicine> 'ਤੇ ਜਾਓ। GetTheFactsRx.com 'ਤੇ ਵਾੱਸਿੰਗਟਨ ਦੀ ਓਪੀਅੱਇਡ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਦੀ ਮੁਹਿੰਮ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।  
- ਲਿੰਕ/ਟੈਗ: <http://www.providence.org/blog/2017/04/safely-storing-and-disposing-of-expired-medicine>
-