

# STARTS WITH **one**

Washington State  
Health Care Authority

Cơ Quan Chăm Sóc Y Tế Tiểu Bang Washington đã và đang phát động chiến dịch chống lạm dụng thuốc giảm đau opioid. Mục tiêu của chiến dịch là để thông báo và giáo dục người dân Washington về sự nguy hiểm của lạm dụng, dùng quá liều thuốc kê đơn cũng như thúc đẩy các biện pháp lưu trữ và tiêu hủy an toàn.

## Các Bài Đăng MXH Có Thể Chia Sẻ

Hãy chia sẻ những bài đăng này trên tài khoản MXH của bạn.

### Bài Tổng Hợp:

- Tiểu Bang Washington đã và đang phát triển một chiến dịch giáo dục mới nhằm ngăn chặn việc lạm dụng thuốc giảm đau opioid cũng như khuyến khích việc lưu trữ và tiêu hủy thuốc an toàn. Tìm hiểu thêm về chiến dịch ngăn lạm dụng thuốc giảm đau opioid của Washington tại [GetTheFactsRx.com](http://GetTheFactsRx.com).  
- Liên Kết/Tag: [GetTheFactsRx.com](http://GetTheFactsRx.com)

### Bài Cho Thanh Thiếu Niên:

- Thuốc giảm đau opioid làm gì trong não của bạn và tại sao chúng lại gây nghiện? Xem Sự Thật ở đây: Viện Quốc Gia về Lạm Dụng Thuốc [<https://teens.drugabuse.gov/blog/post/what-opioid>]. Tìm hiểu thêm về chiến dịch ngăn lạm dụng thuốc giảm đau opioid của Washington tại [GetTheFactsRx.com](http://GetTheFactsRx.com).  
- Liên Kết/Tag: <https://teens.drugabuse.gov/blog/post/what-opioid>
- Phải làm gì khi dùng quá liều opioid: Tác hại tính từng phút. <http://stopoverdose.org/section/learn-about-overdose/>. Tìm hiểu thêm về chiến dịch ngăn lạm dụng thuốc giảm đau opioid của Washington tại [GetTheFactsRx.com](http://GetTheFactsRx.com).  
- Liên Kết/Tag: <http://stopoverdose.org/section/learn-about-overdose/>
- Thanh niên từ 18-25 tuổi sử dụng thuốc kê đơn không theo mục đích y tế chiếm tỷ lệ cao nhất. Để biết thêm thông tin, hãy truy cập <http://bit.ly/2ju3CgA>. Tìm hiểu thêm về chiến dịch ngăn lạm dụng thuốc giảm đau opioid của Washington tại [GetTheFactsRx.com](http://GetTheFactsRx.com).  
- Liên Kết/Tag: <http://bit.ly/2ju3CgA>
- Bạn có bạn bè hoặc thành viên gia đình đang phải đối mặt với chứng rối loạn lạm dụng thuốc giảm đau opioid không? Hãy gọi cho Đường Dây Trợ Giúp Quốc Gia của Cơ Quan Quản Lý Dịch Vụ Sức Khỏe Tinh Thần và Lạm Dụng Chất Gây Nghiện theo số 1-800-662-4357. Tìm hiểu thêm về chiến dịch ngăn lạm dụng thuốc giảm đau opioid của Washington tại [GetTheFactsRx.com](http://GetTheFactsRx.com).
- Rối loạn sử dụng thuốc giảm đau opioid là gì? Đây được coi là một bệnh mãn tính, dễ tái phát và có thể được quản lý rất hiệu quả bằng thuốc và các dịch vụ hỗ trợ. Để tìm hiểu thêm, hãy truy cập <http://stopoverdose.org/section/medication-assisted-treatment/>. Tìm hiểu thêm về chiến dịch ngăn lạm dụng thuốc giảm đau opioid của Washington tại [GetTheFactsRx.com](http://GetTheFactsRx.com).  
- Liên Kết/Tag: <http://stopoverdose.org/section/medication-assisted-treatment/>

### Bài Cho Người Lớn Tuổi:

- Tủ thuốc của bạn có gì? Người trẻ lạm dụng thuốc giảm đau kê đơn thường lấy chúng từ bạn bè hoặc các thành viên trong gia đình. Hãy bảo vệ những người thân yêu của bạn và khóa tủ thuốc lại. Tìm hiểu cách thực hiện tại: [www.lockyourmeds.org](http://www.lockyourmeds.org). Tìm hiểu thêm về chiến dịch ngăn lạm dụng thuốc giảm đau opioid của Washington tại [GetTheFactsRx.com](http://GetTheFactsRx.com).  
- Liên Kết/Tag: [www.lockyourmeds.org](http://www.lockyourmeds.org)
- Bạn có biết một số chính quyền địa phương như Thành Phố Tacoma và Quận Kitsap cấm vứt thuốc vào thùng rác vì chúng sẽ gây nguy hiểm cho môi trường không? Thay vì vứt thuốc cũ vào thùng rác, hãy sử dụng chương trình thu hồi thuốc an toàn. Truy cập [www.takebackyourmeds.org](http://www.takebackyourmeds.org) để biết thêm thông tin. Tìm hiểu thêm về chiến dịch ngăn lạm dụng thuốc giảm đau opioid của Washington tại [GetTheFactsRx.com](http://GetTheFactsRx.com).  
- Liên Kết/Tag: [www.takebackyourmeds.org](http://www.takebackyourmeds.org)
- Bạn có biết người lớn tuổi có nguy cơ lạm dụng thuốc cao hơn mặt bằng chung dân số không? Nó liên quan đến các yếu tố như tỷ lệ đau cao, rối loạn giấc ngủ và lo lắng. Truy cập <http://bit.ly/2w6LcVu> để biết thêm thông tin. Tìm hiểu thêm về chiến dịch ngăn lạm dụng thuốc giảm đau opioid của Washington tại [GetTheFactsRx.com](http://GetTheFactsRx.com).  
- Liên Kết/Tag: <http://bit.ly/2w6LcVu>
- Bạn không biết các loại thuốc trong tủ của bạn có phải là thuốc gây nghiện hay không? Tìm hiểu tại <http://bit.ly/2fbxKMF>. Tìm hiểu thêm về chiến dịch ngăn lạm dụng thuốc giảm đau opioid của Washington tại [GetTheFactsRx.com](http://GetTheFactsRx.com).  
- Liên Kết/Tag: <http://bit.ly/2fbxKMF>
- Bạn có dùng thuốc opioid để giảm đau mãn tính hay cấp tính không? Hãy xem Kiểm Tra Rủi Ro Quá Liều Opioid để xác định các rủi ro khi dùng quá liều và thông tin về các biện pháp giảm nguy cơ quá liều tại <http://stopoverdose.org/section/am-i-at-risk/>. Tìm hiểu thêm về chiến dịch ngăn lạm dụng thuốc giảm đau opioid của Washington tại [GetTheFactsRx.com](http://GetTheFactsRx.com).  
- Liên Kết/Tag: <http://stopoverdose.org/section/am-i-at-risk/>

---

### Bài Cho Các Bậc Cha Mẹ:

- Con bạn đã nhỏ rỗng khôn chưa? Nếu vậy, chúng có thể đã được kê đơn opioid để giảm đau. Vẫn còn những biện pháp không gây nghiện giúp giảm đau khác. Hãy hỏi bác sĩ phẫu thuật miệng hoặc nha sĩ của bạn. Tìm hiểu thêm tại: <https://www.cdc.gov/drugoverdose/prescribing/patients.html>. Tìm hiểu thêm về chiến dịch ngăn lạm dụng thuốc giảm đau opioid của Washington tại [GetTheFactsRx.com](http://GetTheFactsRx.com).  
- Liên Kết/Tag: <https://www.cdc.gov/drugoverdose/prescribing/patients.html>
- Bạn đã cho con mình biết sự nguy hiểm của thuốc giảm đau kê đơn chưa? Trẻ con được dạy dỗ về tác hại thuốc gây nghiện sẽ ít sử dụng thuốc hơn 50%. Mẹo để bắt đầu cuộc trò chuyện: <http://health.usnews.com/wellness/family/articles/2017-04-17/7-tips-for-talking-to-your-kids-about-the-lethal-dangers-of-opioid> của opioid. Tìm hiểu thêm về chiến dịch ngăn lạm dụng thuốc giảm đau opioid của Washington tại [GetTheFactsRx.com](http://GetTheFactsRx.com).  
- Liên Kết/Tag: <http://health.usnews.com/wellness/family/articles/2017-04-17/7-tips-for-talking-to-your-kids-about-the-lethal-dangers-of-opioids>
- Nếu bạn có người thân đang gặp khó khăn với opioid, hãy truy cập <http://stopoverdose.org/section/for-families/> để có thêm thông tin hữu ích cho bạn và các thành viên khác trong gia đình. Tìm hiểu thêm về chiến dịch ngăn lạm dụng thuốc giảm đau opioid của Washington tại [GetTheFactsRx.com](http://GetTheFactsRx.com).  
- Liên Kết/Tag: <http://stopoverdose.org/section/for-families/>

- Bạn lo ngại con mình có thể đang dùng thuốc kê đơn trái mục đích sử dụng? Nhấp vào đây để tìm hiểu một số mẹo ngăn ngừa lạm dụng opioid: <https://drugfree.org/article/talk-with-your-kids/>. Tìm hiểu thêm về chiến dịch ngăn lạm dụng thuốc giảm đau opioid của Washington tại [GetTheFactsRx.com](http://GetTheFactsRx.com).
    - Liên Kết/Tag: <https://drugfree.org/article/talk-with-your-kids/>
  - Bạn không biết mình nên cất thuốc kê đơn ở đâu? Truy cập <http://www.providence.org/blog/2017/04/safely-storing-and-disposing-of-expired-medicine> để tìm hiểu cách bảo quản thuốc an toàn. Tìm hiểu thêm về chiến dịch ngăn lạm dụng thuốc giảm đau opioid của Washington tại [GetTheFactsRx.com](http://GetTheFactsRx.com).
    - Liên Kết/Tag: <http://www.providence.org/blog/2017/04/safely-storing-and-disposing-of-expired-medicine>
-