

# STARTS WITH **One**

Washington State  
Health Care Authority

华盛顿州卫生保健管理局发起了一项预防阿片类药物滥用的活动。该活动旨在向华盛顿民众宣传和科普误用及滥用处方药的危害，推广安全存储和弃置药物的正确做法。

## “Starts with One” 社交媒体响应计划

Facebook平台的社区管理协议。本指南改编自DSHS的“Looks Can Deceive”和“Out of the Picture”预防未成年人”饮酒活动。

### 社交媒体响应协议

#### 频率

DH将每天监控“Starts with One”的社交帐户。周末期间，需要隐藏的评论应立即处理，需要书面回复的评论应在下一工作日内解决。

#### 回复方式

DH通常不会回复一般评论，除非是寻求信息的评论或提出问题的评论。如果是基于个人观点作出的评论，DH将不予回复，以免引起不必要的争端。如果评论内容含有涉及“Starts with One”活动的不准确消息、话题和数据，则DH将通过回复进行澄清。否则，DH将不予回复。

如果DH对某个评论有疑问，我们将根据HCA的专业知识对该话题进行回复。以下列出了过去的一些实例以说明我们应回复哪些内容，不回复哪些内容。

#### 评论隐藏政策

DH将隐藏以下评论：

- 对任何个人或组织进行恐吓的评论
- 使用暴力或淫秽语言的评论
- 发表仇恨言论的评论

## 可能遇到的评论/问题与回复

以下列出了可能遇到的评论和问题，如果有不在列表中的评论和问题，DH将与HCA合作撰写经核准的回复。

**问：**我使用阿片类药物治疗慢性疼痛，但没有上瘾。为什么需要注意这个？

**答：**阿片类药物是一种有效的止痛药，但也非常容易上瘾。在某些情况下，您可以尝试使用其他止痛方法，可能效果更好、副作用更小。请咨询您的医疗服务提供者是否可使用其他止痛方法。如果您必须使用阿片类药物止痛，那么请将药物上锁存放，并在治疗结束后妥善弃置。欲了解更多信息，请浏览：[www.getthefactsrx.com](http://www.getthefactsrx.com)。

**问：**你说要把药物“上锁存放”、“妥善弃置”，这是什么意思？

**答：**您可以将药物存放在上锁的橱柜、保险箱或特制药箱中。华盛顿州各地均设有安全的医疗废物弃置箱，您可在那里妥善弃置不再使用的药物。寻找您附近的弃置箱，请浏览：[www.takebackyourmeds.org](http://www.takebackyourmeds.org)。

**问：**我有一位朋友在使用阿片类药物，我有些担心。

**答：**如果您怀疑一位朋友可能滥用阿片类药物，请联络华盛顿州康复求助热线：1 (866) 789-1511。我们的活动网站[www.getthefactsrx.com](http://www.getthefactsrx.com)上有一些谈话小贴士，可帮助您和您的朋友开诚布公地谈一谈。有您的关心，您的朋友很幸运。

**问：**我有认识的人对阿片类药物上瘾，他们已经获得了必要的帮助。但在当时我手足无措，不知道应如何为他们提供协助。

**答：**上瘾令人害怕，但正如你所知，华盛顿州各地均设有项目以帮助误用和滥用阿片类药物的人们，为他们提供支持，对抗上瘾。任何人都可能上瘾，重要的是为他们提供坚定的支持，告诉他们，他们不是一个人，前方总有希望。如你所见，治疗是有效果的。如果您本人或您认识的人需要帮助，请联络华盛顿州康复求助热线：1 (866) 789-1511。

**问：**为什么HCA要来教我们怎么当父母养孩子？

**答：**感谢您的评论。我们理解每一对亲子关系都是独一无二的，没有人比您更了解您的孩子。我们的目标是为父母提供建议和资源，使您能够更自如地与孩子谈论误用和滥用阿片类药物的话题。您可参阅以下资源了解如何开启话题：[www.getthefactsrx.com/conversation-starters](http://www.getthefactsrx.com/conversation-starters)。

**问：**你真的以为孩子会听我的？

**答：**您最了解您的孩子，然而，科学研究表明，如果父母曾告知药物风险，那么孩子使用药物的可能性就会降低50%。欲了解如何与孩子谈论此类话题，请浏览我们的网站：[www.getthefactsrx.com/conversation-starters](http://www.getthefactsrx.com/conversation-starters)。

**问：**大麻是阿片类药物的绝佳替代品。

**答：**有许多药物可代替阿片类药物用来止痛。在开始使用新的止痛方法前，请务必咨询您的医生。欲了解有关其他止痛方法的更多信息，请浏览：[www.getthefactsrx.com/opioid-facts](http://www.getthefactsrx.com/opioid-facts)。

问：这只是政府的宣传花招罢了。

答：很遗憾您会这样认为。本活动中使用的信息均来自可信来源。华盛顿州目前正遭遇与阿片类处方药及海洛因相关的阿片类药物滥用和过量危机。实际上，阿片类药物现已成为华盛顿州因伤致死的最主要原因之一。死于用药过量的人数已经超过车祸致死人数。鉴于这一情况的严重性，州政府已制定华盛顿州跨机构阿片类药物工作计划，以便为华盛顿州民众提供更多实用资源。如果您想要了解本次活动中使用的信息来源的更多信息，请浏览：  
[www.getthefactsrx.com/sources](http://www.getthefactsrx.com/sources)。

问：这都是常识。HCA为什么要用纳税人的钱做这个？

答：华盛顿州正遭遇阿片类药物滥用和过量的危机。华盛顿州各政府机构、地方卫生部门、专业团体和社区组织有责任为民众科普误用和滥用阿片类药物的风险，减少与阿片类药物相关的死亡。华盛顿州跨机构阿片类药物工作计划正是其中一项有效举措。这一活动由卫生保健管理局(HCA)提供资金支持。

问：我受够了这些广告/为什么老给我发这些广告？

答：（这是一条直接发至Facebook收件箱的消息，我们没有公开宣传）- 很抱歉打扰您。Starts with One是一项由华盛顿州卫生保健管理局发起的预防活动，旨在向华盛顿州民众科普我们正在面临的阿片类药物危机。因此，您可能会看到我们的广告。如果您希望隐藏这些广告，请点击广告框右上角的三个灰点，在下拉菜单中选择“hide ad（隐藏广告）”。

问：阿片类药物为什么容易上瘾？

答：阿片类药物可对使用者大脑的奖励区域产生负面影响，诱使人们不断增加剂量。因此，这类药物具有高成瘾性。欲了解有关阿片类药物成瘾机制的更多信息，请浏览：  
[www.getthefactsrx.com/opioid-facts](http://www.getthefactsrx.com/opioid-facts)。

问：我不清楚阿片类药物和其他止痛药有什么区别。

答：阿片类药物是一种常见的止痛药。非法毒品海洛因就属于阿片类药物，医生开出的许多处方止痛药也属于阿片类药物，包括羟考酮、氢可酮、可待因、吗啡等。阿片类药物可对使用者大脑的奖励区域产生负面影响，诱使人们不断增加剂量。因此，这类药物具有高成瘾性。欲了解更多信息，请浏览：[www.getthefactsrx.com/opioid-facts](http://www.getthefactsrx.com/opioid-facts)。