STARTS WITH one

Washington State Health Care Authority

Washington State Health Care Authority (वॉशिंग्टन स्टेट हेल्थ केर ऑथोरिटी - स्वास्थ्य देखभाल प्राधिकरण) ने दर्दनिवारक दवाओं (ओपिऑइड) के दुरुपयोग की रोकथाम के लिए एक अभियान शुरू किया है। इस अभियान को वॉशिंग्टन निवासियों को प्रिस्क्रिप्शन से मिलने वाली दवाओं के दुरुपयोग के खतरों की जानकारी देने और इस बारे में उन्हें शिक्षित करने एवं सुरक्षित भंडारण सुरक्षित निपटान तरीकों को प्रोत्साहन देने के लिए बनाया गया है।

Starts With One (स्टार्ट्स विथ वन) सोशल मीडिया प्रतिभाव

Facebook प्लेटफॉर्म के लिए समुदाय प्रबंधन प्रोटोकॉल। यह मार्गदर्शिकाएं DSHS के Looks Can Deceive (लुक्स केन डिसीव - दिखावट धोखा दे सकती है) और Out of the Picture (आउट ऑफ द पिक्चर - तसवीर से बाहर) अनुमत से कम आयु पर शराब पीने को रोकने के अभियानों से अनुकूलित की गई हैं।

सोशल मीडिया प्रतिभाव प्रोटोकॉल

बारंबारता
DH हर दिन Starts with One की सोशल संपत्तियों का निरीक्षण करेगा। वीकएंड के दौरान जिन्हें छुपाया जाना ज़रूरी है उन कमेन्ट्स को तुरंत संबोधित किया जाएगा, और जिन कमेन्ट्स के लिए लिखित प्रतिभाव आवश्यक है उन्हें अगले कार्य दिवस पर संबोधित किया जाएगा।

प्रतिभाव का तरीका
DH सामान्य टिप्पणियों के लिए तभी प्रतिभाव देगा अगर उसमें जानकारी खोज रही टिप्पणियाँ या प्रश्न हों। यदि कमेन्ट राय-आधारित हो, तो DH प्रतिभाव नहीं देगा, क्योंकि इससे संभवतः अनावश्यक तर्क-वितर्क होने की संभावना है। यदि कमेन्ट में विशेष रूप से Starts with One अभियान के संदेश, विषयों और डेटा संबंधी गलत जानकारी होगी, तो DH गलत जानकारी का स्पष्टीकरण देने के लिए प्रतिभाव देगा। अन्यथा, DH कमेन्ट्स पर प्रतिभाव नहीं देगा।

जब DH को किसी कमेन्ट के बारे में प्रश्न होंगे, तब हम प्रतिभाव की रचना करने के लिए HCA की विशेषज्ञता पर भरोसा रखेंगे। नीचे आगे चल कर हम किन चीज़ों को प्रतिभाव देंगे और किन चीज़ों को प्रतिभाव नहीं देंगे उसके बारे में कुछ पहले के उदाहरण हैं।

कमेन्ट छुपाने संबंधी नीति DH ऐसी किसी भी कमेन्ट को छुपाएगा, जो:
- किसी भी व्यक्ति या संगठन को धमकी दे
- हिंसक या अभद्र भाषा का उपयोग करे
- हेट स्पीच (नफरत फैलाने वाले शब्दों) का उपयोग करे

पूर्वापेक्षित कमेन्ट्स/प्रश्न और उत्तर

यह पूर्वापेक्षित कमेन्ट्स और प्रश्न हैं लेकिन अगर अन्य सामने आएं, जो इनके जैसे नहीं हैं, तो DH HCA के साथ मिल कर एक स्वीकृत प्रतिभाव विकसित करेगा।

प्र: मैं अपने चिरकालिक दर्द के लिए ओपिऑइड का उपयोग करता/करती हूँ और मुझे इसकी लत नहीं है। मेरे लिए इस पर ध्यान देना ज़रूरी क्यों है?

उ: ओपिऑइड दर्द का उपचार करने का एक प्रभावी तरीका हो सकते हैं, लेकिन इनकी लत लग जाने की भी बहुत संभावना है। दर्द के प्रबंधन के अन्य विकल्प हैं, जो कुछ मामलों में बेहतर काम कर सकते हैं, और संभवतः उनके कम दुष्प्रभाव होते हैं। अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से दर्द के प्रबंधन के लिए इन अन्य विकल्पों के बारे में पूछने पर विचार करें। यदि आप दर्द के उपचार के लिए ओपिऑइड का उपयोग करते/करती हैं तो उन्हें तालाबंद रखें और जब आप उनका उपयोग पूरा कर लें तो उनका सुरक्षित रूप से निपटान करें। अतिरिक्त संसाधनों के लिए www.getthefactsrx.com पर जाएं।

प्र: आपने मेरी दवाओं को तालाबंद रखने या उनका सुरक्षित निपटान करने का उल्लेख किया। वास्तव में इसका क्या अर्थ होता है?

उ: दवाएं तालाबंद रखने के स्थानों के अच्छे उदाहरणों में शामिल हैं तालाबंद कैबिनेट, सेफ या फिर खास दवाओं को तालाबंद रखने वाले बॉक्स। Washington State में विभिन्न स्थानों पर सुरक्षित ड्रॉपबॉक्स स्थान भिी हैं जहाँ आप अनुपयुक्त दवाओं का सुरक्षित रूप से निपटान कर सकते/सकती हैं. अपने करीब का ड्रॉपबॉक्स खोजने के लिए यहाँ जाएं www.takebackyourmeds.org.

प्र: मैं अपने किसी दोस्त के बारे में चिंतित हूँ जो ओपिऑइड का उपयोग करते हैं।

उ: यदि आपके कोई ऐसे दोस्त हैं जो आपका यह मानना है कि ओपिऑइड का दुरुपयोग कर रहे हैं, तो शुरुआत करने के लिए एक अच्छा स्थान है Washington State (वॉशिंग्टन स्टेट) रिकवरी हेल्पलाइन, नंबर है 1 (866) 789–1511। हमारी अभियान वेबसाइट, www.getthefactsrx.com, पर बातचीत की शुरुआत करने के लिए सुझाव हैं, जो आपको अपने दोस्त से बात करने में मदद कर सकते हैं। वह खुशकिस्मत हैं कि आप उनकी तरफ हैं।

प्र: मैं किसी ऐसे व्यक्ति को जानता/जानती हूँ जिन्हें ओपिऑइड की लत लग गई थी और उन्हें ज़रूरत थी वह मदद मिल पाई। लेकिन उस समय, मुझे नहीं पता था कि मैं उनकी मदद कैसे करूँ।

उ: लत लगना भयावह हो सकता है, लेकि आप सही हैं, पूरे Washington State (वॉशिंग्टन स्टेट) में ओपिऑइड के दुरुपयोग और गलत उपयोग से लड़ रहे लोगों को आवश्यक सहायता प्रदान करने के लिए प्रोग्राम हैं। लत किसी को भी लग सकती है और यह महत्वपूर्ण है कि उन्हें यह बता कर कि वह अकेले नहीं हैं और यह कि आशा अमर है, उनकी सहायता करना महत्वपूर्ण है। जैसा कि आपने देखा है, उपचार कारगर है। अगर आप या आपके किसी परिचित को मदद की ज़रूरत है, तो Washington State (वॉशिंग्टन स्टेट) रिकवरी हेल्पलाइन को 1 (866) 789–1511 पर कॉल करें।

प्र: HCA हमें यह बताने की कोशिश क्यों कर रहा है कि हमें अपने बच्चों को कैसे पालना चाहिए?

उ: आपकी कमेन्ट के लिए धन्यवाद। हम समझते हैं कि प्रत्येक मातापिता-बच्चे के बीच का संबंध अलग होता है और यह कि आप अपने बच्चे को सबसे अच्छी तरह से जानते हैं। हमारा उद्देश्य युवाओं के साथ ओपिऑइड के गलत उपयोग और दुरुपयोग के बारे में बात करना अधिक आसान बनाने के लिए मातापिता को सुझाव और संसाधन प्रदान करना है। आप इस लिंक से शुरुआत कर सकते हैं www.getthefactsrx.com/conversation-starters.

प्र: क्या आपको सचमुच लगता है कि मेरा बच्चा सुनेगा?

उ: आप अपने बच्चों को सबसे अच्छी तरह से जानते हैं, लेकिन अध्ययन दिखाते हैं कि जब मातापिता उन से जोखिमों के बारे में बात करते हैं, तब बच्चे ड्रग्स का उपयोग करें इसकी 50 प्रतिशत कम संभावना होती है। अपने बच्चों से यह बात करने के तरीके के बारे में अधिक सुझावों के लिए हमारी वेबसाइट पर जाएं: www.getthefactsrx.com/conversation-starters.

प्र: मारीहुआना ओपिऑइड का बेहतरीन विकल्प है।

उ: दर्द के प्रबंधन के लिए ओपिऑइड के विकल्प हैं। दर्द प्रबंधन का वैकल्पिक तरीका शुरू करने से पहले, हमेशा अपने डॉक्टर से सलाह लें। दर्द के प्रबंधन के अन्य विकल्पों के लिए www.getthefactsrx.com/opioid-facts पर जाएं।

प्र: यह बस सरकार का प्रचार है।

उ: हमें अफ़सोस है कि आपको ऐसा लगता है। इस अभियान मे उपयोग की हुई जानकारी विश्वसनीय स्रोतों से इकट्ठा की गई है। Washington State (वॉशिंग्टन स्टेट) इस समय प्रिस्क्रिप्शन द्वारा मिलने वाले ओपिऑइड और हेरोइन की शामिलगिरी वाली ओपिऑइड के दुरुपयोग और ओवरडोस की आपातस्थिति से गुज़र रहा है। वास्तव में, ओपिऑइड अब Washington राज्य में चोट के कारण होने वाली मौतों के प्रमुख कारणों में से एक है। कार दुर्घटना की तुलना में ओवरडोस से अधिक लोग मरते हैं। इस समस्या के परिमाण के चलते, हमारे राज्य ने Washington के निवासियों के लिए संसाधन बढ़ाने के लिए Washington State Interagency Opioid Working Plan (वॉशिंग्टन स्टेट इंटरएजेन्सी ओपिऑइड वर्किंग प्लान - आंतरएजेन्सी ओपिऑइड कार्रवाई योजना) को विकसित किया है। यदि आप इस अभियान में उपयोग किए गए स्रोतों के बारे में अधिक जानकारी चाहते/चाहती हैं, तो कृपया www.getthefactsrx.com/sources पर जाएं।

प्र: यह सामान्य बुद्धि की बात है। HCA हमारे करों के पैसे को इस अभियान पर खर्च क्यों कर रहा है?

उ: Washington State (वॉशिंग्टन स्टेट) ओपिऑइड के दुरुपयोग और ओवरडोस का आपात स्थिति अनुभव कर रहा है। पूरे Washington राज्य की राज्य सरकार एजेन्सियों, स्थानीय स्वास्थ्य विभागों, पेशेवर समूहों और सामुदायिक संगठनों को ओपिऑइड के गलत उपयोग और दुरुपयोग के जोखिमों के बारे में निवासियों को जानकारी प्रदान करने और ओपिऑइड से संबंधित मौतों को कम करने का काम सौंपा गया है। The Washington State Interagency Opioid Working Plan (वॉशिंग्टन स्टेट इंटरएजेन्सी ओपिऑइड वर्किंग प्लान) राज्य की एजेन्सियों का यह काम करने का एक तरीका है। इस विशेष अभियान का निधियन Health Care Authority (हैल्थ केयर ऑथोरिटी - स्वास्थ्य देखभाल प्राधिकरण - HCA) द्वारा किया गया है।

प्र: ।मैं इन विज्ञापनों को देख कर ऊब गया/गई हूँ / आप मुझे इन विज्ञापनों से लक्षित क्यों कर रहे हैं?

उ: (सीधे Facebook इनबॉक्स मैसेज ताकि हम इस आदत को सार्वजनिक रूप से प्रोत्साहन न दें) – हमें अफसोस है अगर आप विह्वल महसूस कर रहे/रही हैं। Starts with One Washington State Health Care Authority (वॉशिंग्टन स्टेट हैल्थ केयर ऑथोरिटी - राज्य स्वास्थ्य देखभाल प्राधिकरण) द्वारा वॉशिंग्टन निवासियों को हमारे राज्य में ओपिऑइड संबंधी आपात स्थिति से अवगत कराने वाला रोकथाम अभियान है। हो सकता है आप इस कारण से हमारे विज्ञापन देख रहे/रही हैं। अगर आप इन विज्ञापनों को छुपाना चाहते/चाहती हैं, तो विज्ञापन के ऊपरी दाँये कोने पर स्थित तीन ग्रे रंग के बिंदुओं पर क्लिक करें और ड्रॉप डाउन मेन्यू से “hide ad” (विज्ञापन छुपाएं) विकल्प चुनें।

प्र: ओपिऑइड इतने व्यसनकारी क्यों हैं?

उ: ओपिऑइड मस्तिष्क के रिवॉर्ड सेन्टर को नकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकते हैं, जिसके परिणाम स्वरुप उपयोगकर्ताओं को समय के बीतते और अधिक की ज़रूरत होती है। परिणाम स्वरुप यह दवाएं अत्यंत व्यसनकारी हो सकती हैं। ओपिऑइड की व्यसनकारी प्रकृति के बारे में और जानने के लिए, www.getthefactsrx.com/opioid-facts पर जाएं।

प्र: मुझे ओपिऑइड और दर्द की अन्य दवाओं के बीच का अंतर नहीं पता है।

उ: ओपिऑइड दवाओं का एक वर्ग है जिनका दर्द कम करने के लिए सामान्य तौर पर उपयोग किया जाता है। गैरकानूनी दवा हेरोइन एक ओपिऑइड है, और डॉक्टरों द्वारा लिख कर जिए दाने वाले अनेक दर्द से आराम देने वाले औषध भी, जिनमे ऑक्सीकोडोन, हाइड्रोकोडोन, कोडीन, मॉर्फीन और अन्य कई शामिल हैं। ओपिऑइड मस्तिष्क के रिवॉर्ड सेन्टर को नकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकते हैं, जिसके परिणाम स्वरूप उपयोगकर्ताओं को समय के बीतते और अधिक की ज़रुरत होती है। परिणाम स्वरूप यह दवाएं अत्यंत व्यसनकारी हो सकती हैं। अधिक जानकारी के लिए www.getthefactsrx.com/opioid-facts पर जाएं।