

# STARTS WITH **one**

Washington State  
Health Care Authority

អាជ្ញាធរថែទាំសុខភាពរដ្ឋវ៉ាស៊ីនតោន បានចាប់ផ្តើម  
យុទ្ធនាការបង្ការការរំលោភបំពានការប្រើថ្នាំអាគ្រីន។  
យុទ្ធនាការនេះត្រូវបានរៀបចំឡើង ដើម្បីជូនដំណឹងនិងអប់រំដល់  
ប្រជាពលរដ្ឋនៅទីក្រុងវ៉ាស៊ីនតោនអំពីគ្រោះថ្នាក់នៃការប្រើប្រាស់  
ខុសនិងការលោភបំពានប្រើគ្រឿងញៀនតាមវេជ្ជបញ្ជា ក៏ដូចជា  
លើកកម្ពស់ការរក្សាទុកដែលមានសុវត្ថិភាពនិងការអនុវត្ត  
បោះចោលដោយសុវត្ថិភាព។

## ផែនការឆ្លើយតបតាមប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គមមួយនៃកម្មវិធីចាប់ផ្តើមជាមួយបុគ្គល ម្នាក់ (Starts with One Social Media Response Plan)

ពិធីសារគ្រប់គ្រងសហគមន៍សម្រាប់វេទិកាហ្វេសប៊ុក។ គោលការណ៍ណែនាំទាំងនេះ ត្រូវបានកែសម្រួលពី យុទ្ធនាការផឹក  
ស្រាដែលមិនទាន់គ្រប់អាយុនៃកម្មវិធី (DSHS' Looks Can Deceive) និងមិនពាក់ព័ន្ធស្ថានភាព (Out of the Picture)។

### ភាពញឹកញាប់នៃពិធីសារឆ្លើយតប

**តាមប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គម**  
DH នឹងពិនិត្យមើលលក្ខណៈសង្គមនៃកម្មវិធីចាប់ផ្តើមជាមួយបុគ្គលម្នាក់ (Starts with One) ក្នុងមួយថ្ងៃៗ។  
នៅអំឡុងពេលចុងសប្តាហ៍ មតិយោបល់ដែលត្រូវការការលាក់បាំងនឹងត្រូវដោះស្រាយភ្លាមៗ ហើយមតិយោបល់ដែលត្រូវ  
ការឆ្លើយតបជាលាយលក្ខណ៍អក្សរនឹងត្រូវដោះស្រាយនៅថ្ងៃធ្វើការបន្ទាប់។

### វិធីសាស្ត្រឆ្លើយតប

DH នឹងមិនឆ្លើយតបនឹងមតិយោបល់ទូទៅទេ លើកលែងតែពួកគេបានបញ្ឈប់មតិយោបល់ឬសំណួរដែលស្វែងរកព័ត៌  
មាន។ ប្រសិនបើមតិយោបល់ដោយផ្អែកលើមូលដ្ឋានលើកំណើតនោះ DH នឹងមិនឆ្លើយតបទេ ពីព្រោះវាទំនងជាគាំទ្រ  
មានការជជែកជែកដែលមិនចាំបាច់។ ប្រសិនបើមតិយោបល់មានព័ត៌មានមិនត្រឹមត្រូវដែលទាក់ទងនឹង  
ការផ្ញើសារ ប្រធានបទ និងទិន្នន័យជាក់លាក់ទាក់ទងនឹងយុទ្ធនាការនៃកម្មវិធីចាប់ផ្តើមជាមួយបុគ្គលម្នាក់  
(Starts with One) នោះ DH នឹងឆ្លើយតបដើម្បីបញ្ជាក់ព័ត៌មានមិនពិត។ បើមិនដូច្នោះទេ DH  
នឹងមិនឆ្លើយតបនឹងមតិយោបល់ទេ។

នៅពេលដែល DH មានសំណួរអំពីការមតិយោបល់ យើងពឹងផ្អែកលើជំនាញរបស់ HCA អំពីប្រធានបទ  
ដើម្បីបង្កើតការឆ្លើយតប។ ចំណុចខាងក្រោមនេះ ជាឧទាហរណ៍ពីអតីតកាលអំពីអ្វីដែលយើងនឹងឆ្លើយតប  
និងមិនឆ្លើយតបបន្តទៀតទេ។

### មតិយោបល់អំពីគោលការណ៍លាក់បាំង DH

- នឹងលាក់បាំងមតិយោបល់ដែល៖
- គំរាមកំហែងបុគ្គលឬអង្គការណាមួយ
  - ប្រើភាសាហិង្សាឬអាក្រក់
  - ប្រើការនិយាយដែលស្អប់ខ្ពើម

## មតិយោបល់/សំណួរនិងចម្លើយដែលរំពឹងទុក

ចំណុចទាំងនេះ គឺជាមតិយោបល់និងសំណួរដែលរំពឹងទុក ប៉ុន្តែប្រសិនបើមានបញ្ហាផ្សេងទៀតកើតឡើងដែលមិនស្រដៀងនឹងសំណួរទាំងនេះ DH នឹងធ្វើការជាមួយ HCA ដើម្បីបង្កើតការឆ្លើយតបដែលមានការយល់ព្រម។

**សំណួរ:** ខ្ញុំប្រើថ្នាំអាភៀនសម្រាប់ការឈឺចាប់រ៉ាំរ៉ៃរបស់ខ្ញុំ ហើយខ្ញុំមិនញៀនថ្នាំទេ។ ហេតុអ្វីបានជាខ្ញុំត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះបញ្ហានេះ?

**ចម្លើយ:** ថ្នាំអាភៀនអាចជាមធ្យោបាយដែលមានប្រសិទ្ធភាពក្នុងការព្យាបាលការឈឺចាប់ ប៉ុន្តែវាអាចញៀនថ្នាំយ៉ាងខ្លាំងផងដែរ។ មានជម្រើសគ្រប់គ្រងការឈឺចាប់ផ្សេងទៀត ដែលអាចដំណើរការល្អប្រសើរក្នុងករណីខ្លះ និងមានផលប៉ះពាល់បន្ទាប់បន្សំតិចតួច។ សូមកិច្ចការពារណាសាកសួរអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកអំពីជម្រើសមួយចំនួនផ្សេងទៀត ដើម្បីគ្រប់គ្រងការឈឺចាប់។ ប្រសិនបើលោកអ្នកប្រើថ្នាំអាភៀន ដើម្បីព្យាបាលការឈឺចាប់ សូមចាក់សោថ្នាំអាភៀននិងបោះចោលថ្នាំអាភៀនដោយសុវត្ថិភាពនៅពេលលោកអ្នកឈប់ប្រើវា។ សម្រាប់ធនធានបន្ថែម សូមចូលរំលឹក [www.getthefactsrx.com](http://www.getthefactsrx.com)។

**សំណួរ:** លោកអ្នកបានលើកឡើងពីការចាក់សោថ្នាំអាភៀនបោះចោលថ្នាំរបស់ខ្ញុំដោយសុវត្ថិភាព។ តើវាមានន័យពិតប្រាកដយ៉ាងដូចម្តេច?

**ចម្លើយ:** ឧទាហរណ៍ល្អមួយចំនួនអំពីកន្លែងដែលត្រូវចាក់សោថ្នាំរបស់អ្នក រួមមានទូដាក់ដែលមានសោទូដៃកម្រិតអប់ចាក់ថ្នាំជាក់លាក់។ វាក៏មានទីតាំងនៃប្រអប់ទម្លាក់ដែលមានសុវត្ថិភាពនៅជុំវិញរដ្ឋស៊ីនតោន ដែលលោកអ្នកអាចបោះចោលថ្នាំដែលមិនប្រើដោយសុវត្ថិភាពផងដែរ។ ដើម្បីស្វែងរកអ្នកដែលនៅជុំវិញលោកអ្នក សូមចូលរំលឹក [www.takebackyourmeds.org](http://www.takebackyourmeds.org)។

**សំណួរ:** ខ្ញុំមានការព្រួយបារម្ភអំពីមិត្តភក្តិម្នាក់ដែលកំពុងប្រើប្រាស់ថ្នាំអាភៀន។

**ចម្លើយ:** ប្រសិនបើលោកអ្នកមានមិត្តភក្តិម្នាក់ដែលលោកអ្នកជឿជាក់ថាវាពុំប្រើថ្នាំអាភៀនខុសនោះ កន្លែងល្អដើម្បីចាប់ផ្តើមកិច្ចការព្រួយបារម្ភរបស់អ្នកទទួលបានមកវិញនៅរដ្ឋស៊ីនតោនគឺលេខ 1 (866) 789-1511. មានអ្នកចាប់ផ្តើមការសន្ទនាជាមួយគេហទំព័រយុទ្ធនាការរបស់យើងគឺ [www.getthefactsrx.com](http://www.getthefactsrx.com) ដែលអាចជួយលោកអ្នកពិភាក្សាជាមួយមិត្តភក្តិរបស់អ្នក។ ពួកគេមានសំណាងណាស់ដែលមានលោកអ្នកស្ថិតក្នុងស្ថានភាពលំបាករបស់ពួកគេ។

**សំណួរ:** ខ្ញុំស្គាល់នរណាម្នាក់ដែលញៀនថ្នាំអាភៀន ហើយទទួលបានជំនួយដែលពួកគេត្រូវការ។ ប៉ុន្តែនៅពេលនោះខ្ញុំមិនដឹងពីរបៀបគាំទ្រពួកគេទេ។

**ចម្លើយ:** ការញៀនថ្នាំអាចជារឿងក្នុងជីវិតយើង ប៉ុន្តែលោកអ្នកនិយាយត្រូវហើយ មានកម្មវិធីនានានៅទូទាំងរដ្ឋស៊ីនតោន ដើម្បីជួយអ្នកដែលកំពុងមានបញ្ហាប្រើប្រាស់និងការរលោភបំពានប្រើថ្នាំអាភៀនខុស ទទួលបានការគាំទ្រដែលពួកគេត្រូវការ។ នរណាម្នាក់អាចបង្កើតឱ្យមានការញៀនថ្នាំ ហើយវាជាការសំខាន់ណាស់ដើម្បីគាំទ្រពួកគេដោយប្រាប់ពួកគេឱ្យដឹងថាពួកគេមិននៅម្នាក់ឯងទេ ហើយតែងតែមានក្តីសង្ឃឹមជាដើម។ ដូចដែលលោកអ្នកបានឃើញដំណើរការនៃការព្យាបាលហើយ។ ប្រសិនបើលោកអ្នកមានមិត្តភក្តិម្នាក់ដែលលោកអ្នកដឹងថាត្រូវការជំនួយនោះ សូមហៅទូរស័ព្ទបណ្តាញទូរស័ព្ទជំនួយការទទួលបានមកវិញនៅរដ្ឋស៊ីនតោនគឺលេខ 1 (866) 789-1511.

**សំណួរ:** ហេតុអ្វី HCA ព្យាយាមប្រាប់យើងពីរបៀបចិញ្ចឹមបីចាត់ថែរក្សាកូនរបស់យើង?

**ចម្លើយ:** សូមអរគុណចំពោះមតិយោបល់របស់អ្នក។ យើងយល់ថាវាជាការសំខាន់ណាស់ដើម្បីព្យាយាមនិងត្រួតពិនិត្យ ហើយថាលោកអ្នកដឹងអំពីកូនអ្នកច្បាស់បំផុត។ គោលដៅរបស់យើងគឺផ្តល់ជូនឱ្យពួកអ្នកយុវការណែនាំនិងធនធាននានា ដើម្បីធ្វើឱ្យការពិភាក្សាអំពីការប្រើនិងការរលោភបំពានប្រើថ្នាំអាភៀនខុសចំពោះមនុស្សវ័យក្មេងៗងាយស្រួលជាង។ នេះជាគំណិតដើម្បីជួយលោកអ្នកក្នុងការចាប់ផ្តើម [www.getthefactsrx.com/conversation-starters](http://www.getthefactsrx.com/conversation-starters)។

**សំណួរ:** តើលោកអ្នកពិតជាគិតថាកូនខ្ញុំ នឹងស្តាប់ឬទេ?

**ចម្លើយ:** លោកអ្នកដឹងអំពីកូនរបស់អ្នកច្បាស់ជាងគេបំផុត ប៉ុន្តែការសិក្សាបង្ហាញថាក្មេងៗតិចជាង 50 ភាគរយងាយនឹងប្រើគ្រឿងញៀននៅពេលដែលឪពុកម្តាយពិភាក្សាជាមួយពួកគេអំពីគ្រោះថ្នាក់។ សម្រាប់ការណែនាំបន្ថែមអំពីវិធីសន្ទនាជាមួយកូន របស់អ្នក សូមចូលរំលឹក [www.getthefactsrx.com/conversation-starters](http://www.getthefactsrx.com/conversation-starters)។

**សំណួរ:** កញ្ចប់ជម្រើសជំនួសដ៏ល្អមួយចំពោះថ្នាំអាភៀន។

**ចម្លើយ:** មានជម្រើសជំនួសថ្នាំអាភៀនសម្រាប់គ្រប់គ្រងការឈឺចាប់។ ត្រូវពិភាក្សាជាមួយគ្រូពេទ្យជាដើម មុននឹងចាប់ផ្តើមប្រើជម្រើសជំនួសការគ្រប់គ្រងការឈឺចាប់។ សម្រាប់ជម្រើសជំនួសការគ្រប់គ្រងការឈឺចាប់ផ្សេងទៀតសូមចូលរំលឹក [www.getthefactsrx.com/opioid-facts](http://www.getthefactsrx.com/opioid-facts)។

**សំណួរ:** ហើយនេះគ្រាន់តែជាការយោសនាបស់រដ្ឋាភិបាលប៉ុណ្ណោះ?

**ចម្លើយ:** យើងសូមទោសចំពោះលោកអ្នកមានអារម្មណ៍បែបនេះ។ ព័ត៌មានដែលបានប្រើនៅក្នុងយុទ្ធនាការនេះ ត្រូវបានប្រមូលពីប្រភពដែលអាចទុកចិត្តបាន។ បច្ចុប្បន្នរដ្ឋាភិបាលបានកំពុងមានបញ្ហាការរំលោភបំពានប្រើថ្នាំអាភៀននិងវិបត្តិប្រើថ្នាំលើសកម្រិតដែលពាក់ព័ន្ធនឹងថ្នាំអាភៀននិងហេរ៉ូអ៊ីនដែលមានវេជ្ជបញ្ជា។ ជាការពិភាក្សានេះ ថ្នាំអាភៀនគឺជាបុព្វហេតុមួយនៃបុព្វហេតុនានាដែលនាំមុខគេចំពោះការទទួលបានរងរបួសដែលទាក់ទងនឹងការស្លាប់នៅរដ្ឋាភិបាល។ មនុស្សជាច្រើននាក់ស្លាប់ដោយសារការប្រើថ្នាំលើសកម្រិតច្រើនជាងគ្រោះថ្នាក់វេជ្ជសាស្ត្រ។ ដោយមើលឃើញពីបញ្ហាដ៏ធំនេះ រដ្ឋរបស់យើងបានបង្កើតផែនការការងារថ្នាំអាភៀនអន្តរកម្មនៃរដ្ឋាភិបាល (Washington State Interagency Opioid Working Plan) ដើម្បីបង្កើនធនធាននានាសម្រាប់ប្រជាពលរដ្ឋនៅរដ្ឋាភិបាល។ ប្រសិនបើលោកអ្នកត្រូវការព័ត៌មានបន្ថែមអំពីប្រភពនានាដែលបានប្រើប្រាស់នៅក្នុងយុទ្ធនាការនេះ សូមចូលវិបសាយ [www.getthefactsrx.com/sources](http://www.getthefactsrx.com/sources) ។

**សំណួរ:** នេះគឺជាជឿជម្រកម្នាក់ ហេតុអ្វីបានជា HCA ចំណាយប្រាក់ពន្ធរបស់យើងលើយុទ្ធនាការនេះ?

**ចម្លើយ:** រដ្ឋាភិបាលបានកំពុងមានបញ្ហាការរំលោភបំពានប្រើថ្នាំអាភៀននិងវិបត្តិប្រើថ្នាំលើសកម្រិត។ ទីភ្នាក់ងាររដ្ឋាភិបាលរបស់រដ្ឋ មន្ទីរសុខាភិបាលមូលដ្ឋាន ក្រុមអ្នកជំនាញ និងអង្គការសហគមន៍នៅទូទាំងរដ្ឋាភិបាល បានទទួលភារកិច្ចឱ្យអប់រំប្រជាពលរដ្ឋអំពីហានិភ័យនៃការប្រើនិងការរំលោភបំពានប្រើថ្នាំអាភៀនខុស និងកាត់បន្ថយការស្លាប់ដែលពាក់ព័ន្ធនឹងថ្នាំអាភៀន។ ផែនការការងារថ្នាំអាភៀនអន្តរកម្មនៃរដ្ឋាភិបាល (Washington State Interagency Opioid Working Plan) គឺជាមធ្យោបាយមួយដែលទីភ្នាក់ងាររបស់រដ្ឋកំពុងអនុវត្តបែបនេះ។ យុទ្ធនាការជាក់លាក់នេះ បានទទួលមូលនិធិតាមរយៈអាជ្ញាធរថែទាំសុខភាព (HCA) ។

**សំណួរ:** ខ្ញុំឮទ្រាន់ពេលឃើញការផ្សាយពាណិជ្ជកម្មទាំងនេះ/ហេតុអ្វីលោកអ្នកកំណត់គោលដៅខ្ញុំជាមួយការផ្សាយពាណិជ្ជកម្មទាំងនេះ?

**ចម្លើយ:** (ជាសារក្នុងប្រអប់ហ្វេសប៊ុក Facebook ផ្ទាល់ ដូច្នោះយើងមិនផ្សព្វផ្សាយតាមទម្លាប់នេះទេ) - យើងសូមអភ័យទោស ប្រសិនបើលោកអ្នកមានអារម្មណ៍អាក់អន់ចិត្ត។ កម្មវិធីចាប់ផ្តើមជាមួយបុគ្គលម្នាក់ (Starts with One) គឺជាយុទ្ធនាការបង្ការមួយដោយអាជ្ញាធរថែទាំសុខភាពរដ្ឋាភិបាល ដើម្បីអប់រំប្រជាពលរដ្ឋនៅរដ្ឋាភិបាលអំពីវិបត្តិប្រើថ្នាំអាភៀននៅរដ្ឋរបស់យើង។ នោះហើយជាមូលហេតុដែលលោកអ្នកអាចមើលឃើញការផ្សាយពាណិជ្ជកម្មរបស់យើង។ ប្រសិនបើលោកអ្នកត្រូវការលាក់បាំងការផ្សាយពាណិជ្ជកម្មទាំងនេះ សូមចុចលើសញ្ញាចុចពាណិជ្ជកម្មប្រើប្រាស់នៅជ្រុងខាងស្តាំនៃការផ្សាយពាណិជ្ជកម្ម ហើយជ្រើសរើសជម្រើស “លាក់បាំងការផ្សាយពាណិជ្ជកម្ម” ពីមិនយូរអីលឆ្លាក់ចុះក្រោម។

**សំណួរ:** ហេតុអ្វីថ្នាំអាភៀនមានសារធាតុញ្ជន់បែបនេះ?

**ចម្លើយ:** ថ្នាំអាភៀនអាចមានផលប៉ះពាល់អវិជ្ជមានដល់ចំណុចកណ្តាលដែលមានផលល្អនៅក្នុងខួរក្បាល ដែលនាំឱ្យអ្នកប្រើប្រាស់នានាត្រូវការកាន់តែច្រើនឡើងថែមទៀត។ ជាលទ្ធផលថ្នាំញ្ជន់ទាំងនេះ អាចញ្ជន់យ៉ាងខ្លាំង។ ដើម្បីស្វែងយល់បន្ថែមអំពីលក្ខណៈពិសេសនៃការញ្ជន់ថ្នាំអាភៀន សូមចូលវិបសាយ [www.getthefactsrx.com/opioid-facts](http://www.getthefactsrx.com/opioid-facts) ។

**សំណួរ:** ខ្ញុំមិនដឹងពីភាពខុសគ្នារវាងថ្នាំអាភៀននិងថ្នាំបំបាក់ការឈឺចាប់ដទៃទៀតទេ។

**ចម្លើយ:** ថ្នាំអាភៀនគឺជាចំណាក់ថ្នាំដែលត្រូវបានប្រើជាទូទៅ ដើម្បីកាត់បន្ថយការឈឺចាប់។ ហេរ៉ូអ៊ីនគ្រឿងញៀនខុសច្បាប់ គឺជាថ្នាំអាភៀន ក៏ដូចជាថ្នាំបំបាក់ការឈឺចាប់ដែលមានវេជ្ជបញ្ជាជាច្រើនផងដែរ ដែលចេញវេជ្ជបញ្ជាដោយវេជ្ជបណ្ឌិត ក្នុងនោះមានអុកស៊ីកូដូន (oxycodone), ហ្សែតូសូន (hydrocodone), កូដេអ៊ីន (codeine), ម៉ូហ្វីន (morphine), និងថ្នាំជាច្រើនទៀត។ ថ្នាំអាភៀនអាចមានផលប៉ះពាល់អវិជ្ជមានដល់ចំណុចកណ្តាលដែលមានផលល្អនៅក្នុងខួរក្បាល ដែលនាំឱ្យអ្នកប្រើប្រាស់នានាត្រូវការកាន់តែច្រើនឡើងថែមទៀត។ ជាលទ្ធផលថ្នាំញៀនទាំងនេះ អាចញ្ជន់យ៉ាងខ្លាំង។ ដើម្បីស្វែងយល់បន្ថែម សូមចូលវិបសាយ [www.getthefactsrx.com/opioid-facts](http://www.getthefactsrx.com/opioid-facts) ។