STARTS WITH one

Washington State Health Care Authority

ਵਾੱਸ਼ਿੰਗਟਨ ਸਟੇਟ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਅਥਾੱਰਿਟੀ (Washington State Health Care Authority) ਨੇ ਓਪੀਅੱਾਇਡ (ਅਫ਼ੀਮ ਦੇ ਮਿਸ਼੍ਰਣ ਨਾਲ ਬਣੀ ਦਵਾਈ) ਦੀ ਕੁਵਰਤੋਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਬਾਰੇ ਮੁਹਿੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਇਹ ਮੁਹਿੰਮ ਵਾੱਸ਼ਿੰਗਟਨ ਦੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਨੂੰ ਦਵਾਈ ਵਾਲੀ ਪਰਚੀ 'ਤੇ ਲਿਖੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਕੁਵਰਤੋਂ ਦੇ ਖ਼ਤਰਿਆਂ 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।

ਵਨ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਰਿਸਪੌਂਸ ਪਲਾਨ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ (Starts with One Social Media Response Plan)

Facebook (ਫ਼ੇਸਬੁੱਕ) ਪਲੈਟਫ਼ਾਰਮ ਲਈ ਭਾਈਚਾਰਕ ਪ੍ਰਬੰਧਕੀ ਪ੍ਰੋਟੋਕਾੱਲ। ਇਹ ਸੇਧਾਂ DSHS ਦੀ ਦਿੱਖ ਧੋਖਾ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਬਾਲਗਾਂ ਵਲੋਂ ਓਹਲਾ ਲੈਕੇ ਪੀਣ ਸਬੰਧੀ ਮੁਹਿੰਮਾਂ (Looks Can Deceive and Out of the Picture underage drinking campaigns) ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਕੇ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ।

ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਸਬੰਧੀ ਪ੍ਰੋਟੋਕਾੱਲ

ਸਮੇਂ ਦੀ ਮਿਆਦ

DH ਵਨ ਸੋਸ਼ਲ ਸਮਗ੍ਰੀਆਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ (Starts with One social), ਦੀ ਰੋਜ਼ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੇਗਾ। ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਅਖ਼ੀਰਲੇ ਦਿਨਾਂ (ਸ਼ਨਿਚਰਵਾਰ ਅਤੇ ਐਤਵਾਰ) ਦੌਰਾਨ, ਉਹ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੁਕੋਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਨੂੰ ਫ਼ੌਰਨ ਸੁਲਝਾਇਆ ਜਾਏਗਾ ਅਤੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਲਿਖਤੀ ਜਵਾਬ ਵਾਲੀਆਂ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਨੂੰ ਅਗਲੇ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਦਿਨ 'ਤੇ ਹਲ ਕੀਤਾ ਜਾਏਗਾ।

ਜਵਾਬ ਦਾ ਨਜ਼ਰੀਆ

DH ਆਮ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਦਏਗਾ, ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੁਣ ਵਾਲੀਆਂ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਜਾਂ ਸੁਆਲ ਸ਼ਾਮਿਲ ਨਾ ਹੋਣ। ਜੇ ਟਿੱਪਣੀ ਰਾਇ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਹੈ, ਤਾਂ DH ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਦਏਗਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਬੇਲੋੜੀ ਬਹਿਸ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਣ ਜਾਏਗੀ। ਜੇ ਟਿੱਪਣੀ ਵਿੱਚ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਨ ਮੁਹਿੰਮ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ (Starts with One campaign) ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਸੁਨੇਹਿਆਂ, ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਡਾਟਾ ਬਾਰੇ ਗ਼ਲਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਤਾਂ DH ਗ਼ਲਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰਨ ਲਈ ਜਵਾਬ ਦਏਗਾ। ਨਹੀਂ ਤਾਂ DH ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਦਏਗਾ।

ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਟਿੱਪਣੀ ਬਾਰੇ DH ਦੇ ਸੁਆਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਜਵਾਬ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇ ਬਾਰੇ HCA ਦੀ ਮੁਹਾਰਤ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਾਂਗੇ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੇਠਾਂ ਕੁਝ ਪਿਛਲੇ ਉਦਾਹਰਣ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਜਵਾਬ ਦਿਆਂਗੇ ਅਤੇ ਕਿਹੜਾ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਦਿਆਂਗੇ।

ਟਿੱਪਣੀ ਲੁਕੋਣ ਵਾਲੀ ਪਾੱਲਿਸੀ

DH ਅਜਿਹੀਆਂ ਕੋਈ ਵੀ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਲੁਕੋਣਗੇ, ਜੋ ਕਿ:

- ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਜੱਥੇਬੰਦੀ ਨੂੰ ਧਮਕਾਉਂਦੀ ਹੈ
- ਹਿੰਸਕ ਜਾਂ ਲੱਚਰ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੀ ਹੈ
- ਨਫ਼ਰਤੀ ਭਾਸ਼ਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੀ ਹੈ

ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਟਿੱਪਣੀਆਂ/ਸੁਆਲ ਅਤੇ ਜਵਾਬ

ਇਹ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਅਤੇ ਸੁਆਲ ਹਨ, ਪਰ ਜੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਲੋਕ ਅਜਿਹਾ ਮਾਮਲਾ ਚੁੱਕਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਵਰਗੇ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ DH ਪ੍ਰਵਾਣਿਤ ਜਵਾਬ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ HCA ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰੇਗਾ।

ਸੁਆਲ: ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਚਿਰਕਾਲੀ ਪੀੜ ਲਈ ਓਪੀਔਇਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੈਂ ਅਮਲੀ ਨਹੀਂ ਹਾਂ। ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਜਵਾਬ: ਪੀੜ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਓਪੀਔਇਡ ਅਸਰਦਾਰ ਤਰੀਕਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਉਸ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਵੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪੀੜ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਦੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕੁਝ ਕੁ ਮਾੜੇ-ਅਸਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪੀੜ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਦੇ ਇਹਨਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਤੋਂ ਪੁੱਛਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੀੜ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਓਪੀਔਇਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤਾਲਾ ਲਾਓ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੰਮ ਪੂਰਾ ਹੋ ਜਾਏ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਿਪਟਾਓ। ਵਾਧੂ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਲਈ www.getthefactsrx.com 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਸੁਆਲ: ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਤਾਲ਼ਾ ਲਾਕੇ ਰੱਖਣ ਜਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰਨ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇਸਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ?

ਜਵਾਬ: ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਤਾਲ਼ਾ ਲਾਕੇ ਕਿੱਥੇ ਰੱਖਣਾ ਹੈ, ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਚੰਗੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਤਾਲੇ ਵਾਲੀਆਂ ਕੈਬਿਨੇਟਾਂ, ਤਿਜੋਰੀਆਂ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲਈ ਖ਼ਾਸ ਤਾਲ਼ੇ ਵਾਲੇ ਬਾੱਕਸ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਵਾੱਸ਼ਿੰਗਟਨ ਸਟੇਟ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਡ੍ਰੌਪਬਾੱਕਸ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਵੀ ਹਨ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਅਣਵਰਤੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੀ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਥਾਂ ਲੱਭਣ ਲਈ www.takebackyourmeds.org 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਸੁਆਲ: ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤ ਬਾਰੇ ਫ਼ਿਕਰਮੰਦ ਹਾਂ, ਜੋ ਓਪੀਔਇਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਜਵਾਬ: ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਇੱਕ ਦੋਸਤ ਹੈ, ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਓਪੀਔਇਡ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਲਈ 1 (866) 789–1511 'ਤੇ ਵਾੱਸ਼ਿੰਗਟਨ ਸਟੇਟ ਰਿਕਵਰੀ ਹੈਲਪ ਲਾਈਨ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਥਾਂ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਮੁਹਿੰਮ ਸਬੰਧੀ ਵੈਬਸਾਈਟ www.getthefactsrx.com 'ਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਖ਼ੁਸ਼ਕਿਸਮਤ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਹਨ।

ਸੁਆਲ: ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਓਪੀਔਇਡ ਦੀ ਆਦਤ ਪੈ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਦਦ ਮਿਲ ਗਈ ਸੀ। ਪਰ ਇਸ ਵੇਲੇ, ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਉਸਦੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਂ।

ਜਵਾਬ: ਨਸ਼ਾ ਡਰਾਉਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਹੋ, ਓਪੀਔਇਡ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਕੁਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਪੂਰੀ ਵਾੱਸ਼ਿੰਗਟਨ ਸਟੇਟ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹਨ, ਜਿੱਥੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਆਦਤ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹਨ ਅਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਸ ਦੀ ਇੱਕ ਕਿਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵੇਖਿਆ ਹੈ, ਇਲਾਜ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ 1 (866) 789–1511 'ਤੇ ਵਾੱਸ਼ਿੰਗਟਨ ਸਟੇਟ ਰਿਕਵਰੀ ਹੈਲਪ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਕਾੱਲ ਕਰੋ।

ਸੁਆਲ: HCA ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਿਉਂ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਰਵਰਿਸ਼ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਜਵਾਬ: ਤੁਹਾਡੀ ਟਿੱਪਣੀ ਲਈ ਸ਼ੁਕਰੀਆ। ਅਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਹਰੇਕ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਜਾਣਦੇ ਹੋ। ਸਾਡਾ ਟੀਚਾ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਸੁਝਾਅ ਅਤੇ ਸ੍ਰੋਤ ਦੇਣਾ ਹੈ, ਤਾਂਜੋ ਉਹ ਨੌਜੁਆਨ ਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲ ਓਪੀਔਇਡ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਕੁਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਣ। ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ ਇੱਥੇ ਲਿੰਕ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ www.getthefactsrx.com/conversation-starters.

ਸੁਆਲ: ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਕਈ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਗੱਲ ਸੁਣਨ ਵਾਲਾ ਹੈ?

ਜਵਾਬ: ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਚੰਗੇ ਹਨ, ਪਰ ਅਧਿਅਨਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਚੱਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਜੋਖਮਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ 50% ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਇਹ ਗੱਲਬਾਤ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਏ, ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ: www.getthefactsrx.com/conversation-starters 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਸੁਆਲ: ਓਪੀਔਇਡ ਦੀ ਥਾਂ ਸੁੱਕੀ ਭੰਗ ਵਧੀਆ ਬਦਲ ਹੈ।

ਜਵਾਬ: ਪੀੜ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਓਪੀਔਇਡ ਦੀ ਥਾਂ ਕਈ ਬਦਲ ਹਨ। ਪੀੜ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਬਦਲਵਾਂ ਤਰੀਕਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਡਾੱਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰੋ। ਪੀੜ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਹੋਰ ਬਦਲਵੇਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਲਈ www.getthefactsrx.com/opioid-facts 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਸੁਆਲ: ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਸਰਕਾਰੀ ਪ੍ਰਚਾਰ ਹੈ।

ਜਵਾਬ: ਸਾਨੂੰ ਅਫ਼ਸੋਸ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੰਜ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਮੁਹਿੰਮ ਵਿੱਚ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਖ਼ ਵਾਲੇ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਇਕੱਠੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਵਾੱਸ਼ਿੰਗਟਨ ਸਟੇਟ ਨੂੰ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦਵਾਈ ਦੀ ਪਰਚੀ 'ਤੇ ਲਿਖੀਆਂ ਓਪੀਔਇਡ ਅਤੇ ਹੈਰੋਇਨ ਦੇ ਮਿਸ਼੍ਰਣ ਵਾਲੀ ਓਪੀਔਇਡ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਖ਼ੁਰਾਕ ਲੈਣ ਦੇ ਸੰਕਟ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸੱਚਾਈ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਓਪੀਔਇਡ ਇਸ ਸਮੇਂ ਵਾੱਸ਼ਿੰਗਟਨ ਸਟੇਟ ਵਿੱਚ ਸੱਟ-ਫੇਟ ਲੱਗਣ ਸਬੰਧੀ ਮੌਤਾਂ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕਾਰਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਕਾਰ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਟੱਕਰਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਾਧੂ ਖ਼ੁਰਾਕ ਨਾਲ ਮਰਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵੱਧ ਹੈ। ਇਸ ਮਸਲੇ ਦੀ ਅਹਿਮੀਅਤ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦਿਆਂ, ਸਾਡੀ ਸਟੇਟ ਨੇ ਵਾੱਸ਼ਿੰਗਟਨ ਦੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਲਈ ਸ੍ਰੋਤ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਵਾੱਸ਼ਿੰਗਟਨ ਸਟੇਟ ਇੰਟਰਏਜੰਸੀ ਓਪੀਔਡ ਵਰਕਿੰਗ ਪਲਾਨ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਮੁਹਿੰਮ ਵਿੱਚ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ www.getthefactsrx.com/sources 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਸੁਆਲ: ਇਹ ਇੱਕ ਆਮ ਜਜ਼ਬਾ ਹੈ. HCA ਇਸ ਮੁਹਿੰਮ 'ਤੇ ਸਾਡੇ ਟੈਕਸ ਦਾ ਪੈਸਾ ਕਿਉਂ ਖ਼ਰਚ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ?

ਜਵਾਬ: ਵਾੱਸ਼ਿੰਗਟਨ ਸਟੇਟ ਓਪੀਔਇਡ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਖ਼ੁਰਾਕ ਲੈਣ ਦੇ ਸੰਕਟ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਵਾੱਸ਼ਿੰਗਟਨ ਸਟੇਟ ਭਰ ਵਿਚਲੀਆਂ ਸਟੇਟ ਸਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਏਜੰਸੀਆਂ, ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਮਹਿਕਮੇ, ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਮੂਹ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਜੱਥੇਬੰਦੀਆਂ ਓਪੀਔਇਡ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਕੁਵਰਤੋਂ ਦੇ ਜੋਖਮਾਂ ਅਤੇ ਓਪੀਔਇਡ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੌਤਾਂ ਘਟਾਉਣ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹੇ-ਲਿਖੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਵਾੱਸ਼ਿੰਗਟਨ ਸਟੇਟ ਇੰਟਰਏਜੰਸੀ ਓਪੀਔਡ ਵਰਕਿੰਗ ਪਲਾਨ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, ਸਟੇਟ ਏਜੰਸੀਆਂ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਖ਼ਾਸ ਮੁਹਿੰਮ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਅਥਾੱਰਿਟੀ (HCA) ਵਲੋਂ ਰਕਮਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸੁਆਲ: ਇਹ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਵੇਖਕੇ ਮੈਂ ਅੱਕ ਗਿਆ ਹਾਂ/ਇਹਨਾਂ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਕਿਉਂ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ?

ਜਵਾਬ: (ਇਹ ਸਿੱਧਿਆਂ ਫ਼ੇਸਬੁੱਕ (Facebook) ਇਨਬਾੱਕਸ ਸੁਨੇਹੇ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਇਸ ਆਦਤ ਦਾ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਪ੍ਰਚਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ) – ਅਸੀਂ ਮਾਫ਼ੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਇੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਸਟਾਰਟਸ ਵਿਦ ਵਨ (Starts with One) ਸਾਡੀ ਸਟੇਟ ਵਿੱਚ ਓਪੀਔਡ ਦੇ ਸੰਕਟ ਬਾਰੇ ਵਾੱਸ਼ਿੰਗਟਨ ਦੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਾੱਸ਼ਿੰਗਟਨ ਸਟੇਟ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਅਥਾੱਰਿਟੀ ਵਲੋਂ ਚਲਾਈ ਜਾਂਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਦੀ ਇੱਕ ਮੁਹਿੰਮ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਜ਼ਰੂਰ ਵੇਖ ਰਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰਾਂ ਨੂੰ ਲੁਕੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਉਪਰਲੇ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਦੇ ਕੋਨੇ 'ਤੇ ਸਲੇਟੀ ਰੰਗ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਡਾੱਟਸ 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਡ੍ਰਾੱਪ ਡਾਉਨ ਮੇਨਿਊ ਤੋਂ "ਐਡ ਲੁਕਾਓ" ਵਿਕਲਪ ਚੁਣੋ।

ਸੁਆਲ: ਓਪੀਔਡ ਨਾਲ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਆਦਤ ਕਿਉਂ ਪੈਂਦੀ ਹੈ?

ਜਵਾਬ: ਓਪੀਔਡ ਦਿਮਾਗ਼ ਵਿਚਲੇ ਰਿਵਾਰਡ ਸੈਂਟਰ 'ਤੇ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਸਮਾਂ ਬੀਤਣ ਦੇ ਨਾਲ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਹੋਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਦੀ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਇਹ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਹੁਤ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਓਪੀਔਡ ਦੀ ਨਸ਼ੇ ਸਬੰਧੀ ਕਿਸਮ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ www.getthefactsrx.com/opioid-facts 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਸੁਆਲ: ਮੈਨੂੰ ਓਪੀਔਡ ਅਤੇ ਪੀੜ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਫ਼ਰਕ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਪਤਾ।

ਜਵਾਬ: ਓਪੀਔਡ ਪੀੜ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਹੈ। ਗ਼ੈਰਕਾਨੂੰਨੀ ਨਸ਼ੀਲੀ ਦਵਾਈ ਹੈਰੋਇਨ ਇੱਕ ਓਪੀਔਡ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਾੱਕਟਰਾਂ ਵਲੋਂ ਦਵਾਈ ਵਾਲੀ ਪਰਚੀ 'ਤੇ ਲਿਖੀਆਂ ਗਈਆਂ ਕਈ ਦਵਾਈਆਂ ਪੀੜ ਤੋਂ ਅਰਾਮ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆੱਕਸੀਕੋਡੋਨ, ਹਾਈਡ੍ਰੋਕੋਡੋਨ, ਕੋਡੀਨ ਅਤੇ ਕਈ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ। ਓਪੀਔਡ ਦਿਮਾਗ਼ ਵਿਚਲੇ ਰਿਵਾਰਡ ਸੈਂਟਰ 'ਤੇ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਸਮਾਂ ਬੀਤਣ ਦੇ ਨਾਲ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਹੋਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਦੀ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਇਹ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਹੁਤ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ www.getthefactsrx.com/opioid-facts 'ਤੇ ਜਾਓ।