

# STARTS WITH **One**

Washington State  
Health Care Authority

Inilunsad ng Washington State Health Center ang isang kampanya laban sa pang-aabuso ng opioid. Ang kampanya ay dinisenyo upang ipaalam at ituro sa Washingtonians ang mga panganib ng maling paggamit at pang-aabuso ng inireresetang gamot, at itaguyod ang mga kasanayan sa ligtas na pag-imbak at pagtatapon.

## Starts with One Social Media Response Plan

Community management protocol para sa Facebook platform. Ang mga patnubay na ito ay hinalaw sa Looks Can Deceive at Out of the Picture underage drinking campaign ng DSHS.

## Social Media Response Protocol

### Frequency

Susubaybayan ng DH ang Starts with One social properties bawat araw. Tuwing katapusan ng linggo, ang mga komentong nangangailangang itago ay tutugunan kaagad, at ang mga komentong nangangailangan ng sagot ay tutugunan sa susunod na araw ng negosyo.

### Paraan ng Pagsagot

Hindi sasagutin ng DH ang mga pangkalahatang komento maliban kung mayroon itong mga komentong naghahanap ng impormasyon o mga tanong. Kapag ang komento ay nakabatay sa opinyon, hindi sasagot ang DH, dahil ito ay maaaring humantong sa hindi kinakailangang debate. Kapag ang komento ay naglalaman ng hindi tamang impormasyon na may kaugnayan sa pagmemensahe, mga paksa, at data na nakapartikular sa Starts with One campaign, ang DH ay sasagot para linawin ang maling impormasyon. Kung hindi, ang DH ay hindi sasagot sa komento.

Kapag may tanong ang DH tungkol sa komento, kami ay aasa sa kadalubhasaan ng HCA sa paksa para bumuo ng sagot. Nasa ibaba ang mga nakaraang halimbawa tungkol sa mga sasagutin at hindi namin sasagutin sa hinaharap.

**Patakaran sa Pagtatago ng Komento** Itatago ng DH ang anumang mga komento na:

- Nananakot ng ibang tao o organisasyon
- Gumagamit ng marahas at malaswang linggwahe
- Gumagamit ng pananalitang may galit

## Mga Inaasahang Komento/Tanong at Sagot

Ang mga ito ay mga inaasahang komento at tanong, ngunit kung magkaroon ng iba pa na hindi kagaya nito, ang DH ay makikipagtulungan sa HCA para makagawa ng inaprubahang sagot.

**Q:** Gumagamit ako ng opioid para sa labis na kirot na aking nararamdaman at hindi ako adik. Bakit kailangan ko itong bigyan ng pansin?

**A:** Ang opioids ay pwedeng maging epektibong paraan para gamutin ang sakit, pero pwede rin itong maging lubos na nakakaadik. Mayroong ibang pagpipilian sa pamamahala ng kirot na maaaring mas gumana sa ibang kaso at magkaroon ng mas kaunting side effects. Isaalang-alang ang pagtatanong sa iyong health care provider tungkol sa iba pang pagpipiliang opsyon na ito para pamahalaan ang kirot. Kung gagamit ka ng opioids para gamutin ang kirot, ikandado ito at itapon nang maayos kapag tapos ka nang gamitin ang mga ito. Para sa iba pang mapagkukunan ng impormasyon, bisitahin ang [www.getthefactsrx.com](http://www.getthefactsrx.com).

**Q:** Nabanggit mong ligtas na ikandado o itapon ang mga gamot. Ano ang talagang ibig sabihin niyan?

**A:** Ilang magandang halimbawa kung saan itatago ang mga gamot mo ay ang mga nakakandadong aparador, mga safe, o mga ispesipikong nakakandadong kahon para sa mga gamot. Mayroon ding mga ligtas na lokasyon sa paligid ng Washington State kung saan pwedeng magtapon ng mga hindi nagamit na gamot. Para maghanap ng mga malapit sa iyo, pumunta sa [www.takebackyourmeds.org](http://www.takebackyourmeds.org).

**Q:** Nag-aalala ako para sa kaibigan kong gumagamit ng opioids.

**A:** Kung may kaibigan ka na sa tingin mo ay gumagamit ng opioids sa maling paraan, magandang magsimula sa Washington State recovery help line sa 1 (866) 789–1511. Mayroong mga conversation starter sa aming campaign website na [www.getthefactsrx.com](http://www.getthefactsrx.com), na maaaring makatulong sa iyong kausapin ang iyong kaibigan. Masuwerte silang nandiyan ka.

**Q:** May kilala akong naging adik sa opioids at nakuha nila ang kailangan nilang tulong. Pero noong mga panahong iyon, hindi ko alam kung paano sila susuportahan.

**A:** Ang adiksiyon ay maaaring maging nakakatakot, pero tama ka, mayroong mga programa sa paligid ng Washington State na tumutulong sa mga taong nagdurusa sa maling paggamit at pang-aabuso ng opioid para makuha nila ang kailangan nilang suporta. Kahit sino ay pwedeng magkaroon ng adiksiyon, at importanteng suportahan sila sa pamamagitan ng pagpapaalam na hindi sila nag-iisa at palaging pag-asa pa. Tulad ng nakita mo, gumagana ang paggagamot. Kung ikaw o kilala mo ay kailangan ng tulong, tumawag sa Washington State recovery help line sa 1 (866) 789–1511.

**Q:** Bakit kami tinuturuan ng HCA kung paano maging magulang sa aming mga anak?

**A:** Salamat sa iyong komento. Naiintindihan namin na bawat relasyon ng magulang sa anak ay naiiba at ikaw ang pinakamahusay na nakakakilala sa iyong anak. Ang aming layunin ay magbigay ng mga payo at sanggunian sa mga magulang para mas madaling mapag-usapan ang maling paggamit at pang-aabuso sa opioid kasama ang mga kabataan. Heto ang link para makatulong sa iyong magsimula [www.getthefactsrx.com/conversation-starters](http://www.getthefactsrx.com/conversation-starters).

**Q:** Sa tingin mo, makikinig kaya ang aking anak?

**A:** Ikaw ang pinakakanakakakilala sa mga anak mo, pero ayon sa mga pag-aaral, 50 porsyento ay mas maliit ang tsansa na gumamit ng droga kapag kinakausap sila ng kanilang mga magulang tungkol sa mga posibleng peligro. Para sa ibang payo kung paanong gawin ang mga usapan na ito kasama ng iyong mga anak, pumunta sa aming website: [www.getthefactsrx.com/conversation-starters](http://www.getthefactsrx.com/conversation-starters).

**Q:** Mahusay na alternatibo ang marijuana sa opioids.

**A:** Mayroong mga alternatibo ang opioids para sa pamamahala ng kirot. Palaging tanungin ang iyong doktor bago magsimula sa isang alternatibo sa pamamahala ng kirot. Para sa iba pang alternatibo sa pamamahala ng kirot, bumisita sa [www.getthefactsrx.com/opioid-facts](http://www.getthefactsrx.com/opioid-facts).

**Q:** Propaganda lang ito ng gobyerno.

**A:** Ikinalulungkot naming ganito ang nararamdaman mo. Ang impormasyon na ginagamit sa kampanyang ito ay nakuha sa mga kapani-paniwalang sanggunian. Kasalukuyang nakakaranas ang Washington State ng krisis sa pag-abuso at overdose sa opioid na kinasasangkutan ng nireresetang opioids at heroin. Sa katunayan, ang opioids ay isa ngayon sa mga nangungunang sanhi ng pagkamatay na nauugnay sa injury sa Washington State. Mas maraming tao ang namamatay sa overdose kaysa sa mga aksidente. Dahil sa kalubhaan ng problemang ito, nilikha ng ating estado ang Washington State Interagency Opioid Working Plan para madagdagan ang mga mahihingan ng tulong ng mga residente ng Washington. Kung gusto mo ng iba pang impormasyon tungkol sa mga sangguniang ginamit para sa kampanyang ito, pakibisita ang [www.getthefactsrx.com/sources](http://www.getthefactsrx.com/sources).

**Q:** Common sense lang ito. Bakit ginagamit ng HCA ang aming buwis para kampanyang ito?

**A:** Nakakaranas ang Washington State ng krisis sa pang-aabuso at overdose sa opioid. Inatasan ang mga ahensya ng pamahalaan ng estado, mga lokal na departamentong pangkalusugan, mga propesyonal na grupo at organisasyon ng komunidad sa buong Washington State na turuan ang mga residente tungkol sa mga panganib ng maling paggamit at pang-aabuso ng opioid at bawasan ang mga kamatayang nauugnay sa opioid. Ang Washington State Interagency Opioid Plan ay isang paraan ng mga ahensya ng estado para gawin ito. Ang ispesipikong kampanyang ito ay pinondohan ng Health Care Authority (HCA).

**Q:** Pagod na akong makita ang ads na ito / Bakit ninyo ako tinatarget sa ads na ito?

**A:** (Bilang direktang mensahe sa Facebook dahil hindi namin itinataguyod ang ugaling ito sa publiko) - Paumanhin kung ikaw ay na-o-overwhelm. Ang Starts with One ay isang kampanya ng Washington State Health Care Authority para maturuan ang Washingtonians tungkol sa krisis ng opioid sa ating estado. Iyon ang dahilan kung bakit nakikita mo ang aming ads. Kung gusto mong itago ang ads na ito, i-click ang tatlong gray na tuldok sa kanang-itaas na sulok ng ad, at pillin ang "hide ad" option sa drop-down menu.

**Q:** Bakit lubhang nakakaadik ang opioids?

**A:** Ang mga opioid ay may negatibong epekto sa reward center ng utak, na nagiging sanhi para higit itong kailanganin sa paglipas ng panahon. Bilang resulta, ang mga drogang ito ay lubhang nakakaadik. Para makaalam pa tungkol sa nakakaadik na katangian ng opioid, bisitahin ang [www.getthefactsrx.com/opioid-facts](http://www.getthefactsrx.com/opioid-facts).

**Q:** Hindi ko alam ang diperensya ng opioids sa ibang gamot para sa kirot.

**A:** Ang opioids ay uri ng droga na kadalasang ginagamit para mabawasan ang kirot. Ang heroin ay isang opioid, gaya ng ibang nireresetang gamot na pang-alis ng kirot na nireseta ng mga doktor, kabilang ang oxycodone, hydrocodone, codeine, morphine, at marami pang iba. Ang mga opioid ay may negatibong epekto sa reward center ng utak, na nagiging sanhi para higit itong kailanganin sa paglipas ng panahon. Bilang resulta, ang mga drogang ito ay lubhang nakakaadik. Para makaalam pa, bisitahin ang [www.getthefactsrx.com/opioid-facts](http://www.getthefactsrx.com/opioid-facts).