

# STARTS WITH **one**

Washington State  
Health Care Authority

Cơ Quan Chăm Sóc Y Tế Tiểu Bang Washington đã và đang phát động chiến dịch chống lạm dụng thuốc giảm đau opioid. Mục tiêu của chiến dịch là để thông báo và giáo dục người dân Washington về sự nguy hiểm của lạm dụng, dùng quá liều thuốc kê đơn cũng như thúc đẩy các biện pháp lưu trữ và tiêu hủy an toàn.

## Kế Hoạch Phản Hồi MXH Bắt Đầu Từ Một

Giao Thức Quản Lý Cộng Đồng Facebook. Những hướng dẫn này được điều chỉnh từ Chiến Dịch Phòng Ngừa Chất Kích Thích Cho Vị Thành Niên – Loại Trừ và Truyền Tải của Bộ Dịch Vụ Xã Hội và Y Tế.

### Giao Thức Phản Hồi Mạng Xã Hội

#### Tần Suất

Bộ sẽ theo dõi các thuộc tính xã hội Bắt Đầu Từ Một mỗi ngày. Vào cuối tuần, các nhận xét bị ẩn sẽ được giải quyết ngay lập tức và các nhận xét cần phản hồi bằng văn bản sẽ được giải quyết vào ngày làm việc tiếp theo.

#### Tiếp Cận Phản Hồi

Bộ sẽ không trả lời các bình luận chung nếu chúng không phải là các bình luận hoặc câu hỏi cần thông tin. Nếu bình luận theo ý kiến cá nhân, Bộ sẽ không trả lời, vì sẽ có thể dẫn đến những tranh luận không cần thiết. Nếu bình luận chứa các thông tin không chính xác liên quan đến thông điệp, chủ đề và dữ liệu cụ thể của chiến dịch Bắt Đầu Từ Một, Bộ sẽ phản hồi để làm rõ thông tin sai lệch. Nếu không, Bộ sẽ không trả lời các bình luận.

Khi Bộ có thắc mắc về một bình luận, chúng tôi sẽ dựa vào kiến thức chuyên môn của HCA về chủ đề đó để đưa ra câu trả lời. Dưới đây là các ví dụ có sẵn về những điều mà chúng tôi sẽ phản hồi và không phản hồi.

#### Chính Sách Ẩn Bình Luận

Bộ sẽ ẩn bất kỳ bình luận nào:

- Đe dọa bất kỳ cá nhân hoặc tổ chức nào
- Dùng ngôn ngữ bạo lực hoặc thiếu tế nhị
- Dùng ngôn ngữ thù ghét

## Bình Luận/Câu Hỏi và các câu trả lời dự kiến

Đây là những bình luận và câu hỏi được dự kiến, nhưng nếu có những bình luận và câu hỏi khác không giống với những bình luận và câu hỏi này, Bộ sẽ làm việc với HCA để hoàn thiện các câu trả lời xác đáng.

**Câu Hỏi:** Tôi sử dụng opioid cho chứng đau mãn tính của mình và tôi không nghiện. Tại sao tôi cần phải chú ý đến điều này?

**Trả Lời:** Opioid có thể là cách giảm đau hiệu quả, nhưng chúng cũng có thể gây nghiện cao. Có một số cách giảm đau sẽ có tác dụng tốt hơn trong vài trường hợp và ít tác dụng phụ hơn. Hãy hỏi thăm ý kiến của nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn về các cách giảm đau đó. Nếu bạn sử dụng opioid để giảm đau, hãy đóng gói và vứt chúng cẩn thận sau khi sử dụng. Để có thêm thông tin, hãy truy cập [www.getthefactsrx.com](http://www.getthefactsrx.com).

**Câu Hỏi:** Bạn có nhắc đến đóng gói và vứt thuốc cẩn thận sau khi dùng. Thế nghĩa là sao?

**Trả Lời:** Bạn nên cất thuốc vào tủ khóa, két sắt hoặc hộp thuốc cụ thể. Ngoài ra, còn có các địa điểm đặt hộp an toàn trong Tiểu Bang Washington, nơi bạn có thể bỏ thuốc không sử dụng một cách an toàn. Hãy truy cập [www.takebackyourmeds.org](http://www.takebackyourmeds.org) để tìm vị trí gần nhất nhé.

**Câu Hỏi:** Tôi lo lắng cho một người bạn đang sử dụng opioid.

**Trả Lời:** Nếu bạn nghĩ bạn mình đang lạm dụng opioid, thì hãy liên hệ với đường dây trợ giúp phục hồi của Tiểu Bang Washington bấm số 1 (866) 789-1511. Một số đối thoại trên trang web chiến dịch của chúng tôi, [www.getthefactsrx.com](http://www.getthefactsrx.com), sẽ có thể giúp bạn trò chuyện với bạn của mình. Bạn của bạn thật may mắn khi có bạn.

**Câu Hỏi:** Tôi biết một người nghiện opioid và đã được giúp đỡ. Nhưng tôi cũng không biết phải làm gì để hỗ trợ họ.

**Trả Lời:** Nghiện có thể rất đáng sợ, nhưng bạn nói đúng, Tiểu Bang Washington có rất nhiều chương trình giúp đỡ những người đang đấu tranh với lạm dụng opioid. Bất kỳ ai cũng có thể bị nghiện, quan trọng là phải hỗ trợ họ bằng cách cho họ biết họ không đơn độc và luôn có hy vọng. Như bạn thấy đó, điều trị thực sự có hiệu quả. Nếu bạn hoặc ai đó bạn biết cần trợ giúp, hãy gọi đường dây trợ giúp phục hồi của Tiểu Bang Washington bấm số 1 (866) 789-1511.

**Câu Hỏi:** Tại sao HCA lại cố dạy chúng tôi cách dạy con cơ chứ?

**Trả Lời:** Cảm ơn bạn đã góp ý. Chúng tôi hiểu rằng mọi mối quan hệ cha mẹ - con cái đều khác nhau và bạn là người hiểu rõ con mình nhất. Mục tiêu của chúng tôi là cung cấp mẹo và thông tin cho các bậc cha mẹ để có thể trò chuyện dễ dàng hơn về lạm dụng opioid với người trẻ. Bạn có thể tham khảo các mẫu đối thoại ở đây [www.getthefactsrx.com/conversation-starters](http://www.getthefactsrx.com/conversation-starters).

**Câu Hỏi:** Con tôi sẽ thực sự lắng nghe sao?

**Trả Lời:** Đương nhiên bạn là người hiểu rõ con mình nhất, nhưng các nghiên cứu cho thấy con trẻ sẽ ít sử dụng ma túy hơn 50% nếu cha mẹ cho chúng biết các rủi ro có thể xảy ra. Để biết thêm về cách trò chuyện với con bạn, hãy truy cập trang web của chúng tôi: [www.getthefactsrx.com/conversation-starters](http://www.getthefactsrx.com/conversation-starters).

**Câu Hỏi:** Cần sa là sự thay thế tuyệt vời cho opioid.

**Trả Lời:** Luôn có những lựa chọn giảm đau khác thay cho opioid. Hãy luôn hỏi ý kiến bác sĩ trước khi sử dụng bất kì biện pháp giảm đau nào khác. Tham khảo các lựa chọn thay thế giảm đau khác qua [www.getthefactsrx.com/opioid-facts](http://www.getthefactsrx.com/opioid-facts).

**Câu Hỏi:** Đây chỉ là tuyên truyền của chính phủ.

**Trả Lời:** Chúng tôi rất tiếc khi bạn cảm thấy như vậy. Toàn bộ các thông tin được sử dụng trong chiến dịch này đều được thu thập từ các nguồn đáng tin cậy. Tiểu Bang Washington hiện đang phải trải qua khủng hoảng lạm dụng, sử dụng quá liều opioid theo toa và heroin. Opioid hiện là một trong những nguyên nhân hàng đầu gây tử vong liên quan đến chấn thương ở Tiểu Bang Washington. Số người chết vì dùng thuốc quá liều còn nhiều hơn cả tai nạn xe. Nhận thức được tầm quan trọng của vấn đề này, Tiểu bang của chúng ta đã phát triển Kế Hoạch Opioid Liên Ngành Tiểu Bang Washington để tăng thêm thông tin cho người dân Washington. Nếu bạn muốn biết thêm thông tin về các nguồn được sử dụng trong chiến dịch này, vui lòng truy cập [www.getthefactsrx.com/sources](http://www.getthefactsrx.com/sources).

**Câu Hỏi:** Đây chỉ là thách thức bình thường thôi. Tại sao HCA lại chi tiền thuế của chúng tôi cho chiến dịch này?

**Trả Lời:** Tiểu Bang Washington đang phải trải qua cuộc khủng hoảng lạm dụng thuốc phiện và sử dụng quá liều. Các cơ quan chính quyền tiểu bang, sở y tế địa phương, các nhóm chuyên môn và tổ chức cộng đồng trên khắp Tiểu Bang Washington đã được giao nhiệm vụ giáo dục người dân về các nguy cơ của việc lạm dụng opioid cũng như giảm thiểu tử vong do opioid. Kế Hoạch Opioid Liên Ngành Tiểu Bang Washington là một trong những phương thức để giảm thiểu vấn đề đó. Chiến dịch này đã được tài trợ bởi Cơ Quan Chăm Sóc Y Tế (HCA).

**Câu Hỏi:** Tôi phát ngán khi cứ thấy những quảng cáo này/Tại sao bạn lại quảng cáo thứ này cho tôi?

**Trả Lời:** (Là tin nhắn trực tiếp trong hộp thư Facebook nên chúng tôi không quảng cáo công khai hành vi này) – Chúng tôi xin lỗi nếu bạn cảm thấy quá nhiều. Bắt Đầu Từ Một là chiến dịch phòng ngừa của Cơ Quan Chăm Sóc Y Tế Tiểu Bang Washington nhằm giáo dục người dân Washington về cuộc khủng hoảng opioid ở bang chúng ta. Nên bạn mới có thể thấy quảng cáo của chúng tôi. Nếu bạn muốn ẩn những quảng cáo này, hãy nhấp vào ba chấm màu xám ở góc trên bên phải của quảng cáo và chọn "ẩn quảng cáo".

**Câu Hỏi:** Tại sao opioid lại gây nghiện?

**Trả Lời:** Opioid có thể gây ảnh hưởng tiêu cực đến hệ thần kinh tưởng thưởng trong não, khiến người dùng càng ngày càng đòi hỏi nhiều hơn. Dẫn đến việc gây nghiện cao của các loại thuốc này. Để tìm hiểu thêm về bản chất gây nghiện của opioid, hãy truy cập [www.getthefactsrx.com/opioid-facts](http://www.getthefactsrx.com/opioid-facts).

**Câu Hỏi:** Tôi không biết sự khác biệt giữa opioid và các loại thuốc giảm đau khác.

**Trả Lời:** Opioid là một nhóm thuốc thường được sử dụng để giảm đau. Thuốc heroin bất hợp pháp là một loại thuốc opioid, cũng như nhiều loại thuốc giảm đau được bác sĩ kê toa, gồm oxycodone, hydrocodone, codeine, morphine và nhiều loại khác. Opioid có thể ảnh hưởng tiêu cực đến hệ thần kinh tưởng thưởng trong não, khiến người dùng càng ngày càng đòi hỏi nhiều hơn. Dẫn đến việc gây nghiện cao của các loại thuốc này. Để tìm hiểu thêm, hãy truy cập [www.getthefactsrx.com/opioid-facts](http://www.getthefactsrx.com/opioid-facts).