

راه ساده



شما می‌توانید کسی باشید که خانواده خود را
مصون نگه می‌دارد.

این کار با یک قدم شروع می‌شود. یک اقدام جسورانه. یک
گفتگوی صادقانه.

درباره پیشگیری از سوء مصرف **opioid**. باید تفاوتی
ایجاد کنید. با عزیزان خود صحبت کنید و حقایق را با آنها به
اشتراک بگذارید.

سوء مصرف

را **OPIOID**

متوقف کنید

در واقع، اکنون **opioids** یکی از علل اصلی مرگ ناشی از
آسیب در ایالت **Washington** به شمار می‌روند. تعداد
افرادی که در اثر مصرف بیش از حد مواد فوت می‌کنند بیشتر
ر از موارد مرگ ناشی از تصادفات رانندگی است.¹



75 درصد موارد سوء مصرف **opioid** با مصرف داروهایی
شروع می‌شود که برای افراد تجویز نشده است - معمولاً از
یک دوست یا یکی از اعضای خانواده گرفته می‌شود.²



وقتی والدین با فرزندان درباره خطر مواد مخدر صحبت می
کنند، احتمال مصرف مواد در آنها **50** درصد کاهش می‌یابد.²



داروهای خود را دور از دسترس بگذارید.

با عزیزان خود در ارتباط با خطرات سوء مصرف
opioid صحبت کنید.

با پزشک خود درباره سایر روش‌های مدیریت درد صحبت
کنید. عزیزان خود را نیز تشویق به انجام این کار کنید.

از طریق یک برنامه جمع‌آوری دارو در نزدیکی خود،
داروهای مصرف‌نشده را به شکلی ایمن از خود دور کنید.
یک محل را در **TakeBackYourMeds.org**
پیدا کنید.

تأثیرات شما

مهم هستند

واقعیت‌ها را بدانید

opioid چیست؟

Opioids دسته‌ای از داروها هستند که عموماً برای کاهش درد استفاده می‌شوند.

داروی غیرقانونی هروئین، مانند بسیاری از مسکن‌های تجویزی توسط پزشکان یک **opioid** است.

Opioids می‌توانند روی مرکز پاداش مغز تأثیر منفی بگذارند. به مرور زمان نیاز مصرف کنندگان بیشتر و بیشتر شده و این داروها بسیار اعتیادآور می‌شوند.⁴

سایر گزینه‌های مسکن

اگر برای شما **opioid** تجویز شده، با پزشک خود درباره سایر روش‌ها صحبت کنید.



درباره راهکارهای کمک‌کننده به مدیریت استرس، با یک ارائه‌دهنده خدمات بهداشت روانی صحبت کنید³



از درمان جسمی یا سایر درمان‌ها نظیر طب سوزنی یا ماساژ استفاده کنید³



جهت کسب اطلاعات بیشتر به

مراجعه کنید **GetTheFactsRx.com**

منابع: ¹ Washington وزارت بهداشت.

² اداره کل سوء مصرف مواد و خدمات بهداشت روان، ³ مرکز کنترل و پیشگیری بیماری

⁴ موسسه ملی سوء مصرف مواد نوجوانان

جهت کسب اطلاعات بیشتر
kingcounty.gov/overdose



King County

Washington State
Health Care Authority