



आसान  
कदम

## OPIOID का दुरुपयोग बंद करें

आप ही हैं वे जो अपने परिवार को सुरक्षित रख सकते हैं

इसकी शुरुआत सिर्फ एक कदम से हो सकती है। बहादुरी का एक कार्य। एक ईमानदार बातचीत।

जब **opioid** के गलत उपयोग को रोकने की बात आती है, तो आप एक बदलाव कर सकते हैं। अपने चहेतों से बात करें और इन तथ्यों को साझा करें।



**Opioids** अब Washington स्टेट में दुर्घटनाओं से संबंधित मौतों के प्रमुख कारणों में से एक है। कार दुर्घटना की तुलना में ओवरडोज़ से अधिक लोग मरते हैं।<sup>1</sup>



**Opioid** का 75 प्रतिशत दुरुपयोग उन लोगों से शुरू होता है जो उस दवा का उपयोग करते हैं जो उनके लिए प्रीस्क्राइब नहीं होती - आमतौर पर यह किसी मित्र या परिवार के सदस्य से ली जाती है।<sup>2</sup>



जब मातापिता बच्चों से ड्रग्स से होने वाले जोखिमों के बारे में बात करते हैं, तब बच्चे ड्रग्स का उपयोग करें, इसकी 50 प्रतिशत कम संभावना होती है।<sup>2</sup>

## आपका प्रभाव मायने रखता है

अपनी प्रीस्क्राइब की गई दवा को कम करें।

अपने चहेतों से **opioid** के दुरुपयोग के जोखिमों के बारे में बात करें।

दर्द को करने के अन्य तरीकों के बारे में अपने डॉक्टर से बात करें। अपने चहेतों को भी ऐसा करने के लिए प्रेरित करें।

न उपयोग की गई दवा का अपने नज़दीक टेक-बैक-प्रोग्राम पर सुरक्षित निपटान करें।

**TakeBackYourMeds.org** पर कोई एक प्राप्त करें.

# तथ्यों की जानकारी रखें

## Opioid क्या है?

**Opioids** दवाओं का एक विशेष वर्ग है जिनका दर्द कम करने के लिए सामान्य तौर पर उपयोग किया जाता है।

गैरकानूनी दवा हेरोइन एक **opioid** है, और डॉक्टरों द्वारा प्रीस्क्राइब किए जाने वाले अनेक दर्द से आराम देने वाले औषध भी।

**Opioids** मस्तिष्क के रिवॉई सेन्टर पर बुरा प्रभाव डाल सकते हैं। जैसे-जैसे समय बीतता है, इसे इस्तेमाल करने वालों को इसकी और ज़्यादा ज़रूरत महसूस होती है, जिसके चलते उन्हें इसकी लत पड़ जाती है。<sup>4</sup>

## अन्य दर्द निवारक विकल्प



यदि आपको कोई **opioid** प्रीस्क्राइब की गई हो, तो अन्य विकल्पों के बारे में अपने डॉक्टर से बात करें।



अपने स्वभावजन्य स्वास्थ्य प्रदाता से उन रणनीतियों के बारे में बात करें, जो आपके तनाव को कम कर सकते हैं。<sup>3</sup>



फिज़िकल थेरेपी या अन्य थेरेपी आजमाएँ, जैसे कि एक्ज्यूंपंचर या मसाज。<sup>3</sup>

और जानने के लिए

# GetTheFactsRx.com पर जाएँ

स्रोत: <sup>1</sup>Washington स्टेट स्वास्थ्य विभाग, <sup>2</sup>सबस्टीस एक्ज्यूज औरमेन्टल हेल्थ सर्विसेज एडमिनिस्ट्रेशन, <sup>3</sup>रोग नियंत्रण एवं निवारण केंद्र  
<sup>4</sup>National Institute on Drug Abuse (दवाओं के दुरुपयोग संबंधी राष्ट्रीय संस्थान)

अधिक जानकारी के लिए  
[kingcounty.gov/overdose](http://kingcounty.gov/overdose)



## King County

Washington State  
Health Care Authority