

one ជំហាន ងាយៗ

បញ្ឈប់ ការបំពាន អាគ្នេយ៍

អ្នកអាចជាបុគ្គលដែលជួយរក្សាគ្រួសារអ្នកឱ្យ មានសុវត្ថិភាព។

វាផ្ដើមចេញពីមួយជំហាន។ ទង្វើភ្នាក់ងារមួយ។ ការសន្ទនាដ៏ស្មោះត្រង់មួយ។

នៅពេលនិយាយអំពីការការពារទប់ស្កាត់ការប្រើ ប្រាស់អាគ្នេយ៍ខុសគោលដៅ អ្នកអាចធ្វើឱ្យមានការ ផ្លាស់ប្តូរ។ សូមនិយាយជាមួយមនុស្សជាទីស្រលាញ់ របស់អ្នក និងចែករំលែកព័ត៌មានពិត។



អាគ្នេយ៍ឥឡូវនេះគឺជាបុព្វហេតុចម្បងមួយនៃបុព្វហេតុ នៃការស្លាប់ទាក់ទងនឹងការរងរបួសនៅក្នុងរដ្ឋវ៉ាស៊ីនតោន។ មនុស្សស្លាប់ដោយសារការប្រើថ្នាំនេះលើសកម្រិត ច្រើនជាងគ្រោះថ្នាក់រថយន្តទៅទៀត។¹



75 ភាគរយនៃការប្រើអាគ្នេយ៍ខុសគោលដៅគឺផ្ដើមចេញ ពីការប្រើថ្នាំដែលមិនត្រូវបានចេញវេជ្ជបញ្ជាសម្រាប់ ពួកគេ - ជាធម្មតាយកពីមិត្តភក្តិ ឬសមាជិកគ្រួសារ។²



កុមារ 50 ភាគរយទំនងជាមិនសូវប្រើប្រាស់ គ្រឿងញៀនទេ នៅពេលឪពុកម្តាយ ប្រាប់ពួកគេអំពីហានិភ័យនានា។²

តទ្ធិពលរបស់ អ្នកមាន សារសំខាន់

ទុកថ្នាំរបស់អ្នកក្នុងទូរចាក់សោ។

សូមនិយាយជាមួយមនុស្សជាទីស្រលាញ់របស់អ្នកអំពី ហានិភ័យនៃការបំពានអាគ្នេយ៍។

ពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យរបស់អ្នកអំពីវិធីសាស្ត្រផ្សេង ទៀតក្នុងការគ្រប់គ្រងការឈឺចាប់។ លើកទឹកចិត្តឱ្យ មនុស្សជាទីស្រលាញ់របស់អ្នកធ្វើដូចគ្នា។

បោះចោលដោយសុវត្ថិភាពនូវថ្នាំដែលមិនបានប្រើនៅ កម្មវិធីយកវិញក្បែរអ្នក។ ស្វែងរកមួយនៅលើគេហទំព័រ TakeBackYourMeds.org។

ដឹងព័ត៌មានពិត

តើអាត្មាខ្លួនជាអ្វី?

អាត្មាខ្លួនគឺជាប្រភេទគ្រឿងញៀនជាក់លាក់មួយដែលត្រូវបាននិយមប្រើជាទូទៅដើម្បីកាត់បន្ថយការឈឺចាប់។

ជាតិហេរ៉ូអ៊ីននៃគ្រឿងញៀនខុសច្បាប់គឺជាអាត្មាខ្លួនដូចជាថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់ជាច្រើនដែលចេញផ្សាយដោយគ្រូពេទ្យដែរ។

អាត្មាខ្លួនអាចជះឥទ្ធិពលអវិជ្ជមានដល់មជ្ឈមណ្ឌលផ្តល់រង្វាន់នៅក្នុងខួរក្បាល។ ទៅតាមពេលវេលាអ្នកប្រើប្រាស់អាត្មាខ្លួនកាន់តែច្រើនឡើងទៅៗដែលធ្វើឱ្យញៀនថ្នាំញៀនទាំងនេះខ្លាំង។⁴

ជម្រើសបំបាត់ការឈឺចាប់ផ្សេងទៀត



ប្រសិនបើអ្នកត្រូវបានចេញវេជ្ជបញ្ជាឱ្យប្រើគ្រឿងសម្រាប់បំបាត់ការឈឺចាប់ជាមួយគ្រូពេទ្យអំពីជម្រើសផ្សេងទៀត។



សូមពិគ្រោះជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាសុខភាពអាកប្បកិរិយាអំពីយុទ្ធសាស្ត្រនានាដែលអាចជួយគ្រប់គ្រងភាពធានាបាន។³



សូមសាកល្បងការព្យាបាលដោយចលនា ឬវិធីព្យាបាលផ្សេងទៀតដូចជាការចាក់មូលវិទ្យាសាស្ត្រ ឬម៉ាស្សា។³

ស្វែងយល់បន្ថែមនៅគេហទំព័រ

GetTheFactsRx.com

ប្រភព៖ ក្រសួងសុខាភិបាលរដ្ឋវ៉ាស៊ីនតោន ។ ដូចជាលិខិតសារពាក្យញៀន និងសុខភាពផ្លូវចិត្ត ។ មជ្ឈមណ្ឌលគ្រប់គ្រង និងបង្ការជំងឺ ។ វិទ្យាស្ថានជាតិស្តីពីការបំបាត់គ្រឿងញៀនចំពោះមនុស្សវ័យចំណាស់។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម
kingcounty.gov/overdose



Washington State Health Care Authority