

OPIOID ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਛੱਡੋ

ਸਿਰਫ਼ ਤੁਸੀਂ ਹੀ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਕਦਮ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਿੰਮਤ ਦਾ ਇੱਕ ਕੰਮ। ਸਪਸ਼ਟ ਗੱਲਬਾਤ।

ਜਦੋਂ opioid ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੀ ਗੱਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਬਦਲਾਵ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਅਜੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤੱਥ ਸਾਂਝੇ ਕਰੋ।



Opioids ਇਸ ਸਮੇਂ Washington ਰਾਜ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੌਤਾਂ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਕਾਰ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਨਾਲੋਂ ਓਵਰਡੋਜ਼ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



Opioid ਦੀ 75 ਪ੍ਰਤਿਸ਼ਤ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਨ – ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਸੱਦਸ ਤੋਂ ਲਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।²



ਜਦੋਂ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਜੋਖਿਮਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ 50 ਪ੍ਰਤਿਸ਼ਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।²

ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਛਾ ਮਹੱਤਵ ਰੱਖਦੀ ਹੈ

ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਲੋਕ ਕਰਕੇ ਰੱਖੋ।

Opioid ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਸੰਬੰਧੀ ਜੋਖਿਮਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਅਜੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਪਾਉਣ ਦੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਅਜੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਕਿਸੇ ਟੈਕ-ਬੈਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਅਣਵਰਤੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਆਓ। [TakeBackYourMeds.org](https://www.TakeBackYourMeds.org) 'ਤੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲੱਭੋ।

ਤੱਥ ਜਾਣੋ

Opioid ਕੀ ਹੈ?

Opioids ਦਰਦ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਹੈ।

ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਰ ਕਈ ਦਰਦ-ਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ, ਗ਼ੈਰਕਾਨੂੰਨੀ ਨਸ਼ੀਲੀ ਦਵਾਈ ਹੈਰੋਇਨ (heroin) ਵੀ ਇੱਕ opioid ਹੈ।

Opioids ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਰਿਵਾਰਡ ਸੈਂਟਰ 'ਤੇ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਮਾਂ ਬੀਤਣ ਨਾਲ, ਉਪਭੋਗਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਵਧ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਇਸਦੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।⁴

ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਪਾਉਣ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਕਲਪ



ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ opioid ਖਾਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।



ਵਿਵਹਾਰਕ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਨਾਲ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।³



ਸਰੀਰਕ ਥੈਰੇਪੀ ਜਾਂ ਐਕਯੁਪੰਕਚਰ ਜਾਂ ਮਸਾਜ ਵਰਗੀਆਂ ਹੋਰ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਅਜ਼ਮਾਓ।³

ਇਸ ਲਿੰਕ 'ਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ

GetTheFactsRx.com

ਸਰੋਤ: Washington ਰਾਜ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ, "ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ, ਯੋਗ ਨਿਯੰਤਰਣ ਅਤੇ ਬਚਾਅ ਲਈ ਕੇਂਦਰ
"ਕਿਸੇਰ ਬਾਲਗ" ਲਈ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੰਸਥਾ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ
kingcounty.gov/overdose



King County

Washington State
Health Care Authority