

one बहादुरी का कार्य

OPIOID के दुरुपयोग को रोकें

किसी दोस्त की मदद करें। इन जानकारियों को साझा करें।

इसकी शुरुआत सिर्फ़ 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।



Opioids अब Washington स्टेट में चोट से संबंधित मौतों के प्रमुख कारणों में से एक है। कार दुर्घटना की तुलना में ओवरडोस से अधिक लोग मरते हैं¹



हर दिन 1,000 से ज़्यादा लोगों का प्रिस्क्रिप्शन के अनुसार opioids न लेने के कारण आपातकाल विभागों में उपचार होता है।²



केवल 2015 में ही, Washington में opioids की अत्यधिक मात्रा लेने के कारण, 718 लोगों की मौत हो गई थी।¹

आपका चुनाव मायने रखता है

कभी भी किसी और के साथ कोई opioid प्रिस्क्रिप्शन साझा न करें।

उपचार काम करता है। अगर आपको मदद की ज़रूरत है, तो Washington स्टेट रिकवरी हेल्पलाइन को **1 (866) 789-1511** पर कॉल 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 प्रिस्क्राइब्ड किए जाने वाले अनेक दर्द से आराम देने वाले औषध भी।

Opioids मस्तिष्क के रिवॉर्ड 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।³

अन्य दर्द निवारक विकल्प



यदि आपको कोई opioid प्रीस्क्राइब्ड 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।²



फिज़िकल थेरेपी या अन्य थेरेपी आजमाएँ, जैसे कि एक्ज्यूंपक्चर या मसाज।²

और जानने के लिए

GetTheFactsRx.com पर जाएँ

स्रोत: ¹Washington स्टेट स्वास्थ्य विभाग

²योग निवारण एवं निवारण केन्द्र

³दवाओं के दुरुपयोग सेबपी राष्ट्रीय संस्थान

अधिक जानकारी के लिए
kingcounty.gov/overdose



King County

Washington State
Health Care Authority