

one ਹਿੰਮਤ ਦਾ ਕੰਮ

OPIOID ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਛੱਡੋ

ਦੇਸ਼ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ। ਤੱਥ ਸਾਂਝੇ ਕਰੋ।

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।



Opioids ਇਸ ਸਮੇਂ Washington ਰਾਜ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੌਤਾਂ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਕਾਰਨ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਨਾਲੋਂ ਓਵਰਡੋਜ਼ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।¹



ਹਰ ਰੋਜ਼, ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕੀਤੇ ਅਨੁਸਾਰ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ opioids ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ 1,000 ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।²



Washington ਵਿੱਚ, ਸਿਰਫ਼ 2015 ਵਿੱਚ 718 ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮੌਤ opioids ਦੀ ਓਵਰਡੋਜ਼ ਕਾਰਨ ਹੋਈ।¹

ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਛਾ ਮਹੱਤਵ ਰੱਖਦੀ ਹੈ

ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਾਲ opioid ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਨਾ ਕਰੋ।

ਇਲਾਜ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ **1 (866) 789-1511** 'ਤੇ Washington ਰਿਕਵਰੀ ਹੈਲਪ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਕਿਸੇ ਟੇਕ-ਬੈਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਅਣਵਰਤੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਆਓ। **TakeBackYourMeds.org** 'ਤੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲੱਭੋ।

ਤੁੱਥ 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 ਵੀ ਵਧਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਇਸਦੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।³

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।²



ਸਰੀਰਕ ਥੈਰੇਪੀ ਜਾਂ ਐਕਯੂਪੰਕਚਰ ਜਾਂ ਮਸਾਜ ਵਰਗੀਆਂ ਹੋਰ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਅਜ਼ਮਾਓ।²

ਇਸ ਲਿੰਕ 'ਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ

[GetTheFactsRx.com](https://www.getthefactsrx.com)

ਸਰੋਤ: Washington ਰਾਜ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ
ਰੋਗ 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