



Kilos ng
Katapangan

ITIGIL ANG PAGABUSO SA OPIOID

Tulungan ang kaibigan. Magbahagi ng mga katotohanan.

Nagsisimula ito sa isang hakbang. Isang kilos ng Katapangan. Isang matapat na paguusap.

Pagdating sa pagiwas sa maling paggamit sa opioid, may magagawa kang pagbabago.



Ang opioids ay isa sa kalalukuyan at nangungunang sanhi ng pagkamatay na nauugnay na pinsala sa pagkamatay sa estado Washington. Mas maraming tao ang namamatay sa overdose kaysa sa mga aksidente.¹



Kada araw, higit pa sa 1,000 ang ginagamot sa departamento ng emergency dahil lang sa maling paggamit ng reseta ng opioids.²



Noon lamang 2015, 718 mga tao sa Washington ang namatay mula sa labis na dosis na kaugnay ang mga opioid.¹

ANG IYONG PAGPILI AY MAHALAGA

Huwag magbabahagi ng reseta ng opioid kanino man.

Mayroong lunas. Kung sa palagay mo kailangan mo ng tulong, tumawag sa Linya ng tulong para sa pagrekober ng Washington sa **1 (866) 789-1511**.

Itapon ang gamit na medikasyon sa ligtas na lugar sa programa ng take-back na malapit sayo. Makahanap sa **TakeBackYourMeds.org**.

ALAMIN ANG MGA IMPORM ASYON

Ano ang Opioid?

Ang opioids ay uri ng droga na kadalasang ginagamit para mabawasan ang kirot.

Ang iligal na gamot na heroin ay isang opioid, gaya ng ibang nireresetang gamot na pang-alis ng kirot na nirereseta ng mga doktor.

Ang mga opioid ay negatibong nakakaapekto sa reward center sa utak. Habang tumatagal, ang gumagamit ay mas nakakaramdam ng pangangailangan.³

IBA PANG PAGPIILIAN NG PANTANGGAL NG KIROT



Kung niresetahan ka ng opioid, makipagugnayan sa iyong doktor para sa iba pang paraan.



Makipagugnayan sa tagapagbigay ng kalusugan sa pag-uugali tungkol sa mga diskarte na makakatulong na pamahalaan ang stress.²



Subukan ang pisikal na therapy o iba pang mga therapies tulad ng acupuncture o massage.²

MATUTO NG HIGIT PA

GetTheFactsRx.com

Pinagkuhanan: ¹Kagawaran sa Kalusugan ng Estado ng Washington

²Sentro para sa Pagkontrol at Pag-iwas sa Sakit

³Pambansang Instituto sa Pag-abuso sa Droga para sa Tineyer

Para sa higit na impormasyon:
kingcounty.gov/overdose



King County

Washington State
Health Care Authority