ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਓਵਰਡੋਜ਼ਾਂ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ

ਓਵਰਡੋਜ਼: ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਇਕ ਐਮਰਜੰਸੀ

ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਐਮਰਜੰਸੀ ਹੈ। ਲੋਕ ਗੈਰਕਾਨੂੰਨੀ ਨਸ਼ਿਆਂ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਓਵਰਡੋਜ਼ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ। ਹੈਰੋਇਨ, ਨਕਲੀ ਔਕਸੀਜ਼ ਅਤੇ ਹੋਰ ਗੈਰਕਾਨੂੰਨੀ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵਿਚ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀ ਫੈਂਟਾਨਿਲ ਜਾਂ ਕਰਫੈਂਟਾਨਿਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਗੈਰਕਾਨੂੰਨੀ ਨਸ਼ੇ ਵੀ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਜੋ ਖਤਰੇ ਵਿਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਲੋੜਵੰਦ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਵਸੀਲੇ ਉਪਲਬੱਧ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡਾ ਗਿਆਨ, ਹਮਦਰਦੀ ਅਤੇ ਐਕਸ਼ਨ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

[Punjabi]

#STOPOVERDOSE

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਨੇੜਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜਾਣਦਾ/ਜਾਣਦੀ ਹਾਂ ਜਿਸ ਨੂੰ ਓਵਰਡੋਜ਼ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਮਦਦ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣੋ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਮਦਦ ਉਪਲਬੱਧ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਮਦਦ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰੋ।

- ਓਵਰਡੋਜ਼ ਦੀਆਂ **ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਜਾਣੋ** ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਣੋ ਕਿ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਨਲੌਕਸੋਨ ਕਿੱਟ ਕੋਲ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।
- **ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤ** ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਓਵਰਡੋਜ਼ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ, ਉਹ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਖਰਚੇ ਦੇ ਨਲੌਕਸੋਨ ਕਿੱਟ ਅਤੇ ਟਰੇਨਿੰਗ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਥਾਨ Towardtheheart.com’ਤੇ ਦੇਖੋ। ਕਿੱਟਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਥਾਨਕ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਤੋਂ ਵੀ ਖਰੀਦੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਇਕੱਲੇ ਨਸ਼ੇ ਕਰਨ ਦੇ **ਖਤਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ**। ਕਿਸੇ ਓਵਰਡੋਜ਼ ਹੋਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿਚ ਓਵਰਡੋਜ਼ ’ਤੇ ਐਕਸ਼ਨ ਕਰਨ ਦੀ ਪਲੈਨ ਦਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਬਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਇਹ **ਉਤਸ਼ਾਹ** ਦਿਓ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਇਲਾਜਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੇ।
- ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ, 8-1-1 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ **ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣੋ**।

8-1-1 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ

ਕੋਲ ਨਲੌਕਸੋਨ ਰੱਖੋ | **8-1-1 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ** | **#STOPOVERDOSE**

ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਲੈਣ ਲਈ ਅਤੇ ਔਨਲਾਈਨ #STOPOVERDOSE ਗੱਲਬਾਤ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ StopOverdoseBC.ca ’ਤੇ ਜਾਉ।

BRITISH COLUMBIA