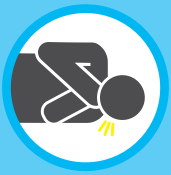
ਓਵਰਡੋਜ਼ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ

ਇਹ ਸਿੱਖੋ ਕਿ ਓਵਰਡੋਜ਼ ਦਾ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲਾਉਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਜਗਾਇਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ ਜਾਂ ਹਿੱਲ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ

ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਸਾਹ ਨਾ ਆਉਣਾ



ਸਾਹ ਰੁਕਣਾ ਜਾਂ ਖੰਘ ਆਉਣੀ, ਗੁੜ ਗੁੜ ਹੋਣਾ, ਜਾਂ ਘੁਰਾੜੇ ਮਾਰਨ ਦੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਆਉਣਾ

ਠੰਢੀ ਜਾਂ ਚਿਪਚਿਪੀ ਚਮੜੀ

ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ ਅਤੇ ਭੰਬਲਭੂਸਾ

ਰੰਗ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ
ਬੁੱਲ੍ਹ ਅਤੇ ਨਹੁੰ ਪੀਲੇ, ਨੀਲੇ ਜਾਂ ਸਲੇਟੀ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ

ਅੱਖ ਦੀਆਂ ਪੁਤਲੀਆਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਛੋਟਾ ਹੋਣਾ

ਜੇ ਓਵਰਡੋਜ਼ ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਵੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਫੌਰਨ 9-1-1 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਕਾਰਡ ਦੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਦਿੱਤੇ ਸੇਵ ਮੀ (ਮੈਨੂੰ ਬਚਾਉ) ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

9-1-1 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ

ਕੋਲ ਨਲੌਕਸੋਨ ਰੱਖੋ

8-1-1 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ

#STOPOVERDOSE

StopOverdoseBC.ca

BRITISH COLUMBIA

ਸੇਵ ਮੀ (ਮੈਨੂੰ ਬਚਾਓ) ਕਦਮ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਓਵਰਡੋਜ਼ ਦੀ ਕੋਈ ਵੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਦੇਖੋ, ਫੌਰਨ 9-1-1 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਾਰੋ।

ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵੇਲੇ ਇਕੱਲਿਆਂ ਛੱਡਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਰਿਕਵਰੀ ਵਾਲੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਪਾਓ।

1. ਉਕਸਾਓ

ਚੂੰਢੀ ਵੱਢੋ। ਉੱਚੀ ਬੋਲੋ। ਦੇਖੋ ਕਿ ਕੋਈ ਹੁੰਗਾਰਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। 9-1-1 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

2. ਹਵਾ ਰਾਹ

ਹਵਾ ਰਾਹ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹੋ। ਨੱਕ ਬੰਦ ਕਰੋ। ਧੌਣ ਨੂੰ ਸਹਿਜੇ ਨਾਲ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਮੋੜੋ।

3. ਸਾਹ ਦਿਓ

ਹਰ 5 ਸਕਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ 1 ਸਾਹ ਦਿਓ।

4. ਚੈੱਕ ਕਰੋ

ਕੀ ਉਹ ਸਾਹ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ?

5. ਟੀਕਾ ਲਗਾਓ

ਮੋਢੇ ਜਾਂ ਪੱਟ ਵਿਚ ਨਲੌਕਸੋਨ ਦੀ ਇਕ ਡੋਜ਼ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਾਓ। ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਸਾਹ ਦਿੰਦੇ ਰਹੋ ਜਦ ਤੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪ ਸਾਹ ਨਹੀਂ ਲੈਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਅਤੇ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੀ।

6. ਚੈੱਕ ਕਰੋ

ਜੇ 3-5 ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ ਕੋਈ ਹੁੰਗਾਰਾ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਨਲੌਕਸੋਨ ਦਾ ਇਕ ਹੋਰ ਟੀਕਾ ਲਾਓ। ਸਾਹ ਦੇਣੇ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।

[Punjabi]