

## منشیات کا استعمال کرنے والے لوگوں کے لیے COVID-19 کے حوالے سے رہنمائی

وہ لوگ جو منشیات کا استعمال کرتے ہیں، انہیں COVID-19 انفیکشن ہونے، ہسپتال میں داخل ہونے اور مرنے کا زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔ اپنی صحت کا خیال رکھنا مشکل ہو سکتا ہے، خاص طور پر اگر آپ کو نگہداشت صحت کے مقامات میں منفی تجربات کا سامنا ہوا ہو۔ تاہم، آپ کو ہمیشہ اپنی ضروریات کے بارے میں اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ کو بتانا چاہیے یا مناسب خدمات اور حوالہ جات حاصل کرنے کے لیے نقصان میں کمی کے فراہم کنندہ سے ملنا چاہیے۔

درج ذیل رہنمائی اور وسائل آپ کو COVID-19 سے محفوظ رہنے کا بہترین طریقہ منتخب کرنے میں مدد فراہم کر سکتے ہیں۔ COVID-19 سے بچنے کی کوشش کرنا جذبات پر بہت زیادہ اثر انداز ہو سکتا ہے لیکن آپ جتنے زیادہ اقدامات کریں گے اتنا ہی زیادہ آپ خود کو انفیکشن اور شدید بیماری سے بچا سکتے ہیں۔

### COVID-19 کی روک تھام، ٹیسٹنگ اور علاج

- ویکسین اور بوسٹر لگوائیں۔ ویکسینیشن اپنے آپ کو COVID-19 سے ہونے والی شدید بیماری اور موت سے بچانے کا بہترین طریقہ ہے۔ اپنے قریب COVID-19 ویکسینیشن سائٹ تلاش کرنے کے لیے [vaccinefinder.nyc.gov](https://vaccinefinder.nyc.gov) ملاحظہ کریں یا 877-829-4692 پر کال کریں۔
- COVID-19 کی بڑھتی ہوئی منتقلی کے وقت میں اور نیویارک سٹی محکمہ صحت و ذہنی حفظان صحت (NYC محکمہ صحت) کی تجویز کے مطابق، اور ان جگہوں پر جہاں ماسک کی ضرورت ہے، وہاں چہرے کا ماسک پہنیں۔
- ہاتھوں کی صحت مند حفظان صحت پر عمل کریں۔ اپنے ہاتھوں کو وقتاً فوقتاً کم از کم 20 سیکنڈ تک صابن اور پانی سے دھوئیں۔ اگر صابن اور پانی دستیاب نہ ہوں تو الکحل پر مبنی ہینڈ سینٹائزر استعمال کریں۔ اپنے ہاتھوں کے بجائے ٹشو یا اپنی آستین میں چھینکیں یا کھانسیں۔ ان ڈھلے ہاتھوں سے اپنی آنکھیں، ناک یا منہ کو مت چھوئیں۔
  - اگر آپ کو صابن یا ہینڈ سینٹائزر کی ضرورت ہو تو اپنے مقامی سرنج سروس پروگرام (syringe service program, SSP)، میڈیکل کلینک یا ڈراپ ان سینٹر سے رابطہ کریں۔ اپنے قریب SSP تلاش کرنے کے لیے، [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) پر جائیں اور یہ تلاش کریں: "syringe service programs" (سرنج سروس پروگرامز)۔
- اگر آپ کو علامات درپیش ہیں یا حال ہی میں زد میں آئے تھے تو COVID-19 ٹیسٹ کروائیں۔ دوسروں کے ساتھ قریبی رابطے سے گریز کریں چاہے آپ میں علامات نہ ہوں۔
  - یہ جاننے کے لیے کہ اگر آپ COVID-19 کی زد میں آئے ہیں یا ٹیسٹ مثبت آیا ہے تو اس صورت میں کیا کرنا چاہیے، COVID-19 کے لیے "Isolation and Exposure Guidance Tool" (علیحدگی اور زد میں آنے کے حوالے سے رہنمائی کا ٹول) ([a816-health.nyc.gov/covid19help](https://a816-health.nyc.gov/covid19help)) پر دستیاب ہے (استعمال کریں)۔
  - NYC Health + Hospitals Test & Treat سائٹ تلاش کرنے کے لیے، [nyc.gov/covidtest](https://nyc.gov/covidtest) پر جائیں، یا 212-268-4319 یا 311 پر کال کریں۔
  - [aspr.hhs.gov/TestToTreat](https://aspr.hhs.gov/TestToTreat) پر جا کر فیڈرل Test to Treat لوکیٹر ملاحظہ کریں۔
  - اگر آپ کا COVID-19 کا ٹیسٹ مثبت آئے:
    - پہلی بار علامات نمودار ہونے یا مثبت ٹیسٹ آنے کے بعد (علامات نہ ہونے کی صورت میں) کم از کم پانچ دنوں کے لیے فوراً الگ ہو جائیں اور علیحدہ رہیں (گھر پر رہیں)۔
    - آپ پانچ دن کے بعد گھر سے نکل سکتے ہیں اگر آپ کی علامات میں دم گھٹنا یا سانس لینے میں دشواری شامل نہیں ہیں، آپ کی مجموعی بیماری میں بہتری آئی ہے، اور آپ کا

پچھلے 24 گھنٹوں میں دوا کھائے بغیر ہی بخار رک گیا ہے۔

- اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے علاج کے آپشنز کے بارے میں پوچھیں۔ اگر آپ کے پاس فراہم کنندہ نہیں ہے تو 311 پر کال کریں۔
- نمٹنے میں آپ کی مدد کے لیے وسائل تلاش کریں۔ COVID-19 آپ کے جذبات پر بہت زیادہ اثر انداز ہو سکتا ہے، لیکن ایسے وسائل موجود ہیں جو آپ کو تربیت یافتہ پیشہ ور افراد سے مربوط کرنے میں مدد کر سکتے ہیں (جیسے جذباتی معاونت والی ایپس) اور خدمات۔
- منشیات کے استعمال سے متعلق معاونت اور وسائل کے لیے، 888-692-9355 پر کال کریں۔ NYC Well کا عملہ 7/24 دستیاب ہوتا ہے، اور 200 سے زیادہ زبانوں میں نگہداشت کے لیے مفت مختصر مشاورت اور حوالہ جات فراہم کر سکتا ہے۔

## COVID-19 ویکسینیشن

- ویکسین لگوانا آپ کے اپنے اور آپ کے پیاروں کے COVID-19 ہونے یا اس سے شدید بیمار ہونے کا خطرہ کم کرتا ہے۔
- COVID-19 ویکسین کے ضمنی اثرات تقریباً ایک سے دو دن تک رہتے ہیں اور یہ پریشان کن ہو سکتے ہیں۔ تاہم، COVID-19 انفیکشن کی علامات اور پیچیدگیاں عام طور پر بہت زیادہ خراب ہوتی ہیں اور زیادہ دیر تک رہتی ہیں، خاص طور پر اگر آپ کو ویکسین نہ لگی ہو۔
- بہت سے لوگ جنہیں COVID-19 ہوتا ہے وہ مکمل طور پر ٹھیک ہو جاتے ہیں، لیکن کچھ لوگوں میں ایسی علامات ہوتی ہیں جو طویل عرصے تک رہتی ہیں۔
- COVID-19 کے بعد کی کیفیات، جنہیں طویل COVID بھی کہا جاتا ہے، سے مراد وہ علامات ہیں جو ابتدائی COVID-19 انفیکشن کے بعد ہفتوں یا مہینوں تک جاری رہتی ہیں۔ ان علامات میں تھکاوٹ، سانس لینے میں دشواری، پٹھوں میں درد اور یاد رکھنے یا توجہ مرکوز کرنے میں دشواری شامل ہو سکتی ہیں۔
- COVID-19 ویکسینیں محفوظ اور مؤثر ہیں۔ یہ آپ کے ڈی این اے کو تبدیل نہیں کرتی ہیں یا ان میں COVID-19 کا سبب بننے والا وائرس نہیں ہوتا۔ یہ ہمارے خلیوں کو اس وائرس کو پہچاننا سکھاتی ہیں جو COVID-19 کا سبب بنتا ہے جس سے ہمارا مدافعتی نظام اس سے لڑ پاتا ہے۔
- COVID-19 سے تحفظ کی ویکسین لگوانا خاص طور پر نیویارک کے سیاہ فام اور ہسپانوی باشندوں کے لیے اہم ہے، جن میں COVID-19 سے انفیکشن، ہسپتال میں داخل ہونے اور موت کی شرح زیادہ ہے۔ یہ نتائج، ان طبی عوارض کے ساتھ ساتھ جو COVID-19 کو مزید شدید بنا سکتے ہیں (بشمول ذیابیطس، موٹاپا اور ہائی بلڈ پریشر)، ساختی نسل پرستی کا نتیجہ ہیں۔

## منشیات کے محفوظ استعمال کے حوالے سے تجاویز

- اپنی منشیات خود تیار کریں۔
- زائد مقدار لینے کے حوالے سے حفاظتی منصوبہ بنائیں۔ اس پر غور کریں کہ آپ کون سی منشیات استعمال کر رہے ہیں، آپ انہیں کہاں استعمال کر رہے ہیں اور آیا کہ ضرورت پڑنے پر کوئی آپ کی مدد کے لیے دستیاب ہو گا۔ کسی ایسے شخص کے ساتھ اپنا منصوبہ شیئر کریں جس کے بارے میں آپ کو بھروسہ ہو کہ وہ جانتا ہے کہ آپ منشیات کا استعمال کہاں اور کب کریں گے۔
- منشیات تنہا استعمال کرنے سے گریز کریں۔ اگر آپ حال ہی میں COVID-19 کی زد میں آئے تھے یا آپ کو اس کی علامات درپیش ہیں تو جن لوگوں کے آپ ساتھ ہیں ان سے جسمانی فاصلہ برقرار رکھیں یا ماسک پہنیں۔
- اگر آپ اکیلے استعمال کرتے ہیں تو استعمال کرنے سے پہلے Never Use Alone ہاٹ لائن کو 800-484-3731 پر کال کریں تاکہ کوئی فون پر آپ کی نگرانی کر سکے۔
- نالوکسون پاس رکھیں۔ نالوکسون ایک محفوظ دوا ہے جو افیون آمیز مرکب کی زیادہ مقدار کے استعمال کے اثرات کو ختم کرتی ہے۔
- فیئٹینیل NYC میں منشیات کی سپلائی میں ہے اور افیم نما کی زائد خوراک لینے کا خطرہ بڑھاتا

یہ۔ یہ تقریباً ان تمام منشیات میں شامل ہے جو بطور ہیروئن فروخت کی جاتی ہیں۔ یہ کوکین، کریک، میتھیمفیٹامین، کیٹامین اور غیر طبی ماخذ کی گولیوں میں ہوتا ہے۔

- اگر آپ منشیات بذریعہ انجیکشن لگاتے ہیں تو:
  - پہلے اپنے ہاتھ دھوئیں اور اس جگہ کو صاف کریں جہاں آپ انجیکشن لگانے کا ارادہ رکھتے ہیں۔
  - سرنج اور منشیات کے استعمال کا سامان، بشمول پانی، دوسروں کے ساتھ بانٹنے سے گریز کریں۔
  - اگر آپ سرنجوں یا منشیات کے استعمال کے دیگر آلات کو بانٹنے یا دوبارہ استعمال کرتے ہیں تو انہیں پہلے ٹھنڈے پانی سے دھوئیں، دوسرے بلیچ کریں، پھر دوبارہ پانی استعمال کریں۔
  - اپنی سرنج کو بلیچ سے بھریں۔ بلیچ کو کم از کم 30 سیکنڈ کے لیے بیرل میں رہنے دیں۔
  - بیرل کو صاف پانی سے تین بار فلش کر کے اچھی طرح دھو لیں۔
  - اگر ممکن ہو تو اپنا انجیکشن خود تیار کریں اور خود لگائیں۔
  - اپنی سوئی کو چاٹیں مت۔
- اگر آپ پائپ، بونگ، اسٹرا یا ای سیگریٹ استعمال کرتے ہیں تو:
  - دوسروں کے ساتھ اشتراک سے گریز کریں۔
  - ہر استعمال کے بعد، ایسے کوئی بھی حصوں کو الکحل والی پٹی سے صاف کریں جن کو آپ اپنے ہونٹوں، ناک یا ہاتھوں سے چھوتے ہیں۔
- اسٹاک ختم ہونے کے وقت میں کام آنے کے لیے اضافی سپلائز، جیسے پٹیاں، ہینڈ سینٹائزر اور الکحل پیڈ اپنے پاس رکھیں۔

### افیم نما کے زیادہ استعمال سے متعلق عارضے کی دوا

- اگر آپ افیم نما کے استعمال کے عارضے کے لیے دوا لیتے ہیں، جیسے میتھاڈون یا بیوپرینورفائن، تو اپنے علاج کے فراہم کنندہ سے ٹیلی میڈیسن ایوائٹمنٹ اور گھر پر دوائی لینے کے آپشنز کے بارے میں بات کریں۔
- افیم نما کے استعمال کے عارضے کے لیے دوا کے آپشنز کے بارے میں مزید معلومات کے لیے یہ لنک ملاحظہ کریں: [nyc.gov/health/addictiontreatment](https://nyc.gov/health/addictiontreatment)

### وسائل

- COVID-19 کے متعلق مزید معلومات کے لیے [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) ملاحظہ کریں۔
- COVID-19 کے ٹیکسٹ الرٹس موصول کرنے کے لیے 692-692 پر "COVID" لکھ کر بھیجیں۔
- میسجز اور ڈیٹا کے نرخ لاگو ہوسکتے ہیں۔
- SSPs ادویات کے جراثیم سے پاک آلات اور خدمات فراہم کرتے ہیں، بشمول زیادہ مقدار لینے کی روک تھام، محفوظ استعمال کی مشاورت، کیس مینجمنٹ اور دیگر نگہداشت صحت کے حوالہ جات۔ اپنے مقامی SSP سے رابطہ کریں اور جانیں کہ وہ کون سی خدمات فراہم کرتے ہیں۔
- اپنے قریب نالوکسون تلاش کرنے کے لیے، 311 پر کال کریں، [nyc.gov/health/naloxone](https://nyc.gov/health/naloxone) ملاحظہ کریں، یا اپنے مقامی کمیونٹی پر مبنی پروگرام یا فارمیسی سے رابطہ کریں۔
- نیویارک اسٹیٹ آفس آف ایڈکشن سروسز اینڈ سپورٹ افراد اور خاندانوں کو نشہ آوار مواد کے استعمال کے بارے میں تعلیم دیتا ہے۔ اپنے قریب علاج کے آپشنز تلاش کرنے کے لیے، [webapps.oasas.ny.gov/providerdirectory](https://webapps.oasas.ny.gov/providerdirectory) ملاحظہ کریں۔