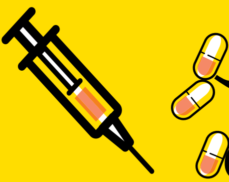
NYC Health

منشیات استعمال کر رہے ہیں؟



اوور ڈوز،

ہیپاٹائٹس C اور HIV کا اپنا خطرہ کم کریں۔

اوور ڈوز (Overdose,OD) سے بچیں

- **فینٹانائل ٹیسٹ اسٹرپس کا استعمال کر کے اپنی منشیات کا ٹیسٹ کریں۔**
  اگر مثبت ہو تو، استعمال نہ کرنے پر غور کریں۔ اگر آپ استعمال کرنے کا ارادہ کرتے ہی ہیں تو، تھوڑی مقدار سے شروع کریں اور آہستہ آہستہ آگے بڑھیں۔ فینٹانائل اسٹرپس حاصل کرنے کی جگہ پتا کرنے کے لیے **nyc.gov/health/fentanyl** ملاحظہ کریں۔

- **تنہا استعمال کرنے اور باری لینے سے بچیں۔**
  اگر آپ تنہا استعمال کرتے ہیں تو، Never Use Alone (نیور یوز الون) کی ہاٹ لائن کو 800-484-3731 پر کال کریں۔

- **منشیات بشمول الکحل ملانے سے گریز کریں۔**

- **نیلوکزون کو تیار اور حاضر رکھیں۔**
  نیلوکزون ایک محفوظ اور استعمال میں آسان دوا ہے جو افیم آمیز دوا جیسے ہیروئن، درد کش دواؤں اور فینٹانائل کے اثرات کو الٹا کرتی ہے۔ **311** پر کال کریں، یا **nyc.gov/health** ملاحظہ کریں اور مفت کٹ حاصل کرنے کی جگہ پتا کرنے کے لیے نیلوکزون تلاش کریں۔

- **اگر آپ نے کچھ مدت سے استعمال نہیں کیا ہے تو احتیاط برتیں۔**
  آپ کی قوت برداشت ممکن ہے کمتر ہو، جو آپ کے لیے اوور ڈوز کو زیادہ ممکن بناتی ہے۔

- **اوور ڈوز پر ردعمل دیں۔**
  اگر آپ کسی ایسے شخص کے ساتھ ہیں جو آپ کے خیال سے اوور ڈوز کر رہا ہے تو، نیلوکزون دیں اور **911** پر کال کریں۔ آپریٹر کو بتائیں کہ کسی کی سانس نہیں چل رہی ہے۔

ہیپاٹائٹس C (ہیپ C) اور HIV کی روک تھام کریں

ہیپاٹائٹس C اور HIV خون میں موجود وائرس ہوتے ہیں۔ نشے کے استعمال کے لیے ایکوپمنٹ، بشمول سوئیاں، کوکر، روئی اور پانی، کسی ایسے شخص کے ساتھ شیئر کرنا جس کو ہیپاٹائٹس C یا HIV ہو آپ کو انفیکشن زدہ کر سکتا ہے۔ ہیپاٹائٹس C آپ کے جگر کو خراب کر سکتا ہے، اور دوا سے بھی HIV سے کوئی شفا یابی نہیں ہے۔

- **ہمیشہ نئی ایکوپمنٹ استعمال کریں۔** نیو یارک سٹی میں ایسے گمنام پروگرام موجود ہیں جو مفت سرنجیں اور نشہ کے استعمال کے ایکوپمنٹ فراہم کرتے ہیں۔
- **ایکوپمنٹ کبھی شیئر نہ کریں،** بشمول اگر آپ انجیکشن لگاتے ہیں، منشیات سڑکتے یا پیتے ہیں۔

ایمرجنسی اوور ڈوز سے متعلق ہدایات

1. **911 پر کال کریں۔**
2. **نیلوکزون اگر آپ کے پاس ہو تو وہ دیں۔** نتھنے میں نیزل نیلوکزون کا اسپرے کریں یا اوپری بازو یا ران میں درون عضلات نیلوکزون کا انجیکشن لگائیں۔ اگر دو منٹ کے اندر کوئی ردعمل نہیں ہوتا ہے تو، دوسری خوراک دیں۔
3. **اس شخص کو اس کے پہلو کے بل لٹائیں۔** مدد پہنچنے کا انتظار کریں۔

وسائل

- **مفت اور کم قیمت سرنجیں:** سرنج سروس پروگراموں کی فہرست کے لیے مقامی فارمیسیز سے معلوم کریں، یا **nyc.gov/alcoholanddrugs** ملاحظہ کریں۔
- **ہیپاٹائٹس C کی ٹیسٹنگ اور نگہداشت: 311** پر کال کریں، یا **nyc.gov/health/hepc** ملاحظہ کریں۔
- **HIV کی ٹیسٹنگ اور نگہداشت: 311** پر کال کریں، یا **nyc.gov/health/hiv** ملاحظہ کریں۔
- **ذہنی صحت کے لیے تعاون اور وسائل: 888-692-9355** کو کال کریں، یا **nyc.gov/nycwell** ملاحظہ کریں۔

4.23 Urdu