অংশগ্রহণকারীদের সাথে মাত্রাতিরিক্ত সেবনের মূল্যায়ন ও নিরাপত্তা পরিকল্পনার কর্মপত্র সম্পূর্ণ করা

<u>মাত্রাতিরিক্ত সেবনের মূল্যায়ন ও নিরাপত্তা পরিকল্পনার কর্মপত্র</u>

উদ্দেশ্য

এই কর্মপত্রটিকে ঘটনা ব্যবস্থাপক, ক্ষতি লঘুকরণ বিশেষজ্ঞ, মাদকপদার্থ ব্যবহার সংক্রান্ত কাউন্সেলর এবং অন্যান্য কর্মীদের দ্বারা মাদক ব্যবহারকারী অংশগ্রহণকারীদের সাথে একটি প্রবৃত্তকারী সাধনী হিসেবে ব্যবহারের উদ্দেশ্যে তৈরি করা হয়েছে। এটি অংশগ্রহণকারীদের তাদের মাদক ব্যবহারের আচরণ নিজেদের মুখে বলতে, তাদের মাত্রাতিরিক্ত সেবনের ঝুঁকির বিভিন্ন দিকগুলি পর্যালোচনা করতে, তারা ইতিমধ্যেই প্রবৃত্ত রয়েছে এমন নিরাপত্তামূলক ব্যবস্থাগুলিকে সুনিশ্চিত করতে এবং তাদের মাত্রাতিরিক্ত সেবনের ঝুঁকিগুলিকে কমানো যায় এমন অতিরিক্ত উপায়গুলিকে বিবেচনা করতে সাহায্য করে। এছাড়াও এই কর্মপত্র কর্মীদের অংশগ্রণকারীদের সাথে আরও গভীর সম্পর্ক গড়ে তোলার, ইতিবাচক লক্ষ্যনির্ধারণকারী প্রক্রিয়াসমূহে প্রবৃত্ত থাকার এবং প্রয়োজন অনুযায়ী সুপারিশ প্রস্তাব করার সুযোগ করে দেবে।

এই কর্মপত্রটি ঐচ্ছিক। অংশগ্রহণকারীরা যে কোন সময় তারা উত্তর দিতে চান না এমন প্রশ্ন ছেড়ে যেতে পারেন। অংশগ্রহণকারীদের কোনরকম ব্যক্তিগতভাবে শনাক্তযোগ্য তথ্য দেওয়া উচিৎ নয়, যেমন তাদের নাম, জন্মতারিখ বা ঠিকানা। এই কর্মপত্রটি গোপনীয়; অংশগ্রহণকারীদের দ্বারা মাদক ব্যবহার সংক্রান্ত কোন তথ্য দেবার কারণে তাদের বিরুদ্ধে শাস্তিমূলক পদক্ষেপ গ্রহণ করা হবে না। অংশগ্রহণকারীদের তথ্যাবলী, অংশগ্রহণকারীদের দ্বারা অথবা ঘটনা ব্যবস্থাপকের দ্বারা, নিরাপদে সংরক্ষিত রাখা হবে। অংশগ্রহণকারীদের থেকে মাদক ব্যবহার সংক্রান্ত এমন কোন তথ্য চাওয়া উচিৎ হবে না যা তাদের বাসস্থান ও তারা পান এমন পরিষেবাগুলিকে প্রভাবিত করতে পারে।

কীভাবে বাস্তবায়িত করবেন

এই কর্মপত্রটি একটি বাধ্যতামূলক কাজ হিসেবে ব্যবহারের অভিপ্রায় থেকে তৈরি করা **হয়নি**। সাধারণত, এই কর্মপত্রটি সেই সব অংশগ্রহণকারীদের সাথে ব্যবহার করা উচিৎ যারা কিছুটা বিশ্বস্ত ও যাদের সাথে কিছু সম্পর্ক আছে। অংশগ্রহণকারীদের এটি জানাতে ভুলবেন না যে, তারা কর্মপত্রে যা লিখছেন তা গোপনীয় এবং তারা যে তাদের মাদক ব্যবহার সংক্রান্ত তথ্য দিচ্ছেন তার জন্য তাদের বিরুদ্ধে কোন শাস্তিমূলক ব্যবস্থা গ্রহণ করা হবে না। এমন কোন অংশগ্রহণকারীর জন্য এই কর্মপত্র ব্যবহার **করবেন না** যেখানে মাদক ব্যবহার সংক্রান্ত কথোপকথনের কারণ তাদের বাসস্থান বা পরিষেবা হারাতে হয়।

এই কর্মপত্রের কয়েকটি জায়গায় আফিম নিয়ে কথাবার্তা থাকলেও এটিকে মাত্রাতিরিক্ত সেবনের ঝুঁকি, ওভারঅ্যাম্পিং এবং মাদকের অন্যান্য প্রতিকূল প্রতিক্রিয়াগুলিকে মূল্যায়ন করা ও তা কমানোর জন্য ব্যবহার করা যেতে পারে। নিরাপত্তার পরিকল্পনাগুলি তখন সবচেয়ে ফলপ্রসূ হয় যখন সেগুলিকে নির্দিষ্ট সময় অন্তর পুনর্বিবেচনা ও পরিমার্জনা করা হয়, তা সে নিয়মিত সময়রেখা ধরে অথবা অংশগ্রহণকারীদের পরিস্থিতি যেভাবে বদলাবে সেই অনুযায়ী করা হোক।

আপনার কী কী করা উচিৎ এবং কী কী করা উচিৎ <u>নয়</u>

আপনার কী কী করা উচিৎ	আপনার কী কী করা উচিৎ <u>নয়</u>
• **একটি ক্ষতি-লঘুকরণ কার্যকাঠামোকে কাজে লাগান:** ধারণা গড়ে তোলা থেকে বিরত থাকুন। অংশগ্রহণকারীদের পরিস্থিতি, তাদের হাতে কী কী বিকল্প রয়েছে এবং তাদের স্বাস্থ্যের ঝুঁকিগুলি কমানোর জন্য তারা কী কী সিদ্ধান্ত নিতে পারেন এই সব বোঝার জন্য তাদের ভিতর থেকে তথ্য বের করে আনুন। ইতিবাচক পরিবর্তন আনার জন্য অংশগ্রহণকারীদের খোলামেলাভাবে কথা বলার বিষয়টি নিশ্চিত করুন যা তাদের মাত্রাতিরিক্ত সেবনের ঝুঁকি কমাতে পারে। অংশগ্রহণকারীদের বর্তমান পরিস্থিতি বা পরিবেশের ভিত্তিতে তাদের নিরাপত্তা পরিকল্পাগুলিকে বদলাতে হতে পারে। • **গোপনীয়তা বজায় রাখুন:** অংশগ্রহণকারীদের সাথে একটি নিভৃত কক্ষে বা নির্জন স্থানে কথা বলুন। সম্পূর্ণ করা কর্মপত্রটিকে অংশগ্রণকারীদের গোপন তালিকায় রাখুন যাতে ভবিষ্যতের কাউন্সেলিং সেশনগুলিতে সেটিকে দেখা যেতে পারে। সাহায্যকারী অংশগ্রহণকারীদের এই কর্মপত্রের একটি প্রতিলিপি তাদের নিজেদের দেখার জন্য দিতে পারেন, কিন্তু সেটিকে নিরাপদে, গোপনে স্থান রাখার পরামর্শও তার সাথে দিতে হবে।	• **অংশগ্রহণকারীদের বলুন তাদের কী কী করতে হবে:** অংশগ্রহণকারীদের জিজ্ঞেস করুন তারা চিন্তাভাবনা করার জন্য প্রস্তুত নাকি শুনতে চান। অংশগ্রহণকারীদের নির্দেশ বা বক্তৃতা দেওয়া থেকে বিরত থাকুন – মানুষ নিজেরাই তাদের জীবনের বিশেষজ্ঞ। • **পরিপূর্ণতা প্রত্যাশা করুন:** অংশগ্রহণকারীদের সাথে নিরন্তর কথাবার্তা বললে তা তাদের সমস্যাগুলিকে শনাক্ত করা ও তা নিয়ে আলোচনা করায় এবং তাদের মাত্রাতিরিক্ত সেবনের ঝুঁকি কমানোর ব্যাপারে সাফল্য অর্জনে অথবা তাদের মাদক ব্যবহারজনিত অভ্যেসে বদল আনায় সাহায্য করবে। একটু উচ্চাকাঙ্খার হিসেবে একটি ব্যক্তিনির্দিষ্ট মাত্রাতিরিক্ত সেবনের নিরাপত্তা পরিকল্পনার কথা ভাবুন। লোকেরা তাদের নিরাপত্তা পরিকল্পনায় থাকা সবকিছু সবসময় পালন না-ও করতে উঠতে পারেন। কোন অংশগ্রহণকারী যদি তার নিজের ব্যাপারে হতাশা ব্যক্ত করেন তাহলেও তাদের জানিয়ে দিতে ভুলবেন না যে আপনি হতাশ নন।

কর্মপত্রের বিভাগসমূহ

এই কর্মপত্রে কিছু বিভাগ রয়েছে যেগুলি সেই বিভিন্ন শ্রেণিগুলিকে সম্বোধন করে যেগুলি তাদের মাত্রাতিরিক্ত সেবনের ঝুঁকিতে যোগদান দেয়। প্রতিটি বিভাগে মাদক ব্যবহার সংক্রান্ত অভ্যেসগুলির ব্যাপারে প্রশ্ন থাকে আর তার পরে একটি জায়গা থাকে যেখানে অংশগ্রহণকারীরা তাদের মাত্রাতিরিক্ত সেবনের ঝুঁকি কমানোর ব্যাপারে তাদের পরিকল্পনাগুলির কথা লিখতে পারেন। কর্মপত্রটি সম্পূর্ণ করার আগে, বিভাগগুলিকে একনজরে একবার দেখে নিলে এবং যে বিভাগগুলি তাদের জন্য সবচেয়ে বেশি গুরুত্বপূর্ণ সেগুলিকে অগ্রাধিকার দেবার ব্যাপারে অংশগ্রহণকারীদের সাথে সম্মিলিতভাবে কাজ করে নিলে ভাল হয়। কর্মপত্রটি যদি খুব বেশি দীর্ঘ হয় অথবা এমন কোন বিভাগ তাতে থাকে যা সংশ্লিষ্ট অংশগ্রহণকারীর জন্য প্রযোজ্য নয়, তাহলে সেই বিভাগটিকে ছেড়ে যাওয়া যেতে পারে।

মাদক ব্যবহারের অভ্যেস

অংশগ্রহণকারীরা কোন কোন মাদকগুলি ব্যবহার করেন এবং কীভাবে সেগুলিকে ব্যবহার করে তা এই বিভাগটি মূল্যায়ন করে এবং সম্ভাব্য মাত্রাতিরিক্ত সেবনের ঝুঁকিগুলি ও সেগুলিকে কামানোর ব্যাপারে অংশগ্রণকারীরা কী কী পদক্ষেপ নিতে পারেন তা নির্ধারণে সাহায্য করে। অবশিষ্ট বিভাগগুলিকে কোন ক্রম অনুযায়ী সম্পূর্ণ করতে হবে না এবং সেগুলিকে প্রযোজ্যতা বা অংশগ্রহণকারীদের প্রাধান্যের উপর ভিত্তি করে সম্পূর্ণ করা যেতে পারে।

মাদক পরীক্ষার স্ট্রিপ

মাদক পরীক্ষার স্ট্রিপগুলি কীভাবে অংশগ্রহণকারীদের তাদের মাত্রাতিরিক্ত সেবনের ঝুঁকিগুলিকে কমাতে সাহায্য করতে পারে সে ব্যাপারে কথাবার্তা বলার দিকনির্দেশ দিতে এই বিভাগটি সাহায্য করতে পারে। ফেন্টানিল ও জিলাজাইন পরীক্ষার স্ট্রিপগুলি কখন এবং কীভাবে ব্যবহার করতে হবে তা কর্মীসদস্যগণ বুঝিয়ে বলে দিতে পারেন। অংশগ্রহণকারীরা যদি জানতে চান পরীক্ষার স্ট্রিপগুলি কোথা থেকে পাওয়া যাবে তাহলে কর্মীসদস্যগণ তাদের একটি সিরিঞ্জ প্রদান পরিষেবা কর্মসূচি (syringe service program, SSP), একটি মাত্রাতিরিক্ত সেবন প্রতিরোধ কেন্দ্র (overdose prevention center, OPC), একটি সর্বসাধারণের ফেন্টানিল স্ট্রিপ পাবার কেন্দ্র, একটি আফিমের মাত্রাতিরিক্ত সেবন প্রতিরোধ কর্মসূচি (opioid overdose prevention program, OOPP) অথবা MATTERS Network-এর সুপারিশ করতে পারেন। MATTERS Network সংক্রান্ত আরও তথ্যের জন্য mattersnetwork.org দেখুন।

এছাড়াও কর্মীসদস্যগণ তাদের সাথে মাদক-পরীক্ষার-পরিচর্যার পরিষেবা-কেন্দ্রের ব্যাপারেও আলোচনা করতে পারেন যা NYC-র কিছু SSP-তে দেওয়া হয়। আরও তথ্যের জন্য nyc.gov/alcoholanddrugs দেখুন অথবা drugchecking@health.nyc.gov-এ ইমেল করুন।

বিভিন্ন মাদকপদার্থ মেশানো

এই বিভাগ মূল্যায়ন করে অংশগ্রহণকারীরা একাধিক মাদকপদার্থ ব্যবহার করছেন কিনা এবং কীভাবে তা তাদের মাত্রাতিরিক্ত সেবনের ঝুঁকি বাড়িয়ে তোলে। এর মধ্যে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে বিভিন্ন

ধরনের মাদকপদার্থগুলিকে মেশানো (যেমন আফিম, উত্তেজকপদার্থ এবং ঘুমের ওষুধ) এবং বিভিন্ন কেন্দ্রিয় স্নায়ুতন্ত্র (central nervous system, CNS) উপশমকারী পদার্থ (যেমন আফিম, অ্যালকোহল এবং বেনজোডিয়াজেপাইন) ব্যবহার করা। আলোচনার সম্ভাব্য বিন্দুগুলির মধ্যে রয়েছে:

- উত্তেজকপদার্থগুলি হৃদস্পন্দনের হার বাড়িয়ে দিতে পারে।
- CNS উপশমকারী পদার্থগুলি শ্বাসক্রিয়া ও হৃদস্পন্দনের হার মন্থর করে দিতে পারে।
- একাধিক CNS উপশমকারী পদার্থ ব্যবহার করা হলে তা শ্বাসক্রিয়া ও হৃদস্পন্দনের হার মন্থর করে দিয়ে প্রাণসংশয়কারী মাত্রাতিরিক্ত সেবনের ঝুঁকি বাড়িয়ে দিতে পারে।
- উত্তেজকপদার্থের সাথে CNS উপশমকারী পদার্থগুলিকে মেশানো হলে (উদাহরণস্বরূপ, কোকেইন বা ক্রিস্টাল মেথের সাথে হেরোইন বা বেনজোডিয়াজেপাইন মেশালে) তা মাত্রাতিরিক্ত সেবনের ঝুঁকি বাড়িয়ে দিতে পারে, যেহেতু একদিকে উত্তেজকপদার্থগুলি অক্সিজেনের চাহিদা বাড়িয়ে তোলে, অন্য দিকে আবার উপশমকারী পদার্থগুলি শরীরের অক্সিজেন গ্রহণের ক্ষমতা কমিয়ে আনে।
- অ্যালকোহলের সাথে কোকেইন মেশানো হলে তা কোকাইথিলিন তৈরি করে, যা একটি সাইকোঅ্যাকটিভ মেটাবোলাইট যেটি এই দুই মাদকপদার্থের প্রভাবকেই বাড়িয়ে দেয় এবং হৃদপিণ্ডকে ক্ষতিগ্রস্ত করার ঝুঁকি বাড়িয়ে তোলে।

সহনশীলতা ও আফিমের ব্যবহারজনিত ব্যাধির ওষুধ

এই বিভাগ কর্মীসদস্যদের নিম্নোক্ত বিষয়গুলি নিয়ে অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনার সুযোগ করে দেয়:

- সহনশীলতা ও সেই সমস্ত পরিস্থিতি যেগুলি সহনশীলতার মাত্রা কমিয়ে আনে (যেমন মাদকপদার্থ ব্যবহারের বর্তমান চিকিৎসা, হাসপাতালে ভর্তি বা সংশোধন ব্যবস্থায় প্রবেশ করা)
- সহনশীলতায় পরিবর্তন কীভাবে আফিমের মাত্রাতিরিক্ত সেবনের ঝুঁকিকে প্রভাবিত করে
- প্রত্যাহারজনিত লক্ষণগুলিকে সামাল দেওয়া ও মাত্রাতিরিক্ত সেবনের ঝুঁকি কমানোয় আফিমের ব্যবহারজনিত ব্যাধি (opioid use disorder, OUD)-এর ওষুধপত্রগুলির ভূমিকা
    - মেথাডোন এবং বুপ্রেনরফাইন (bupe) হল OUD-র চিকিৎসার সবচেয়ে কার্যকরী ওষুধ এবং তা মাত্রাতিরিক্ত সেবনের ঝুঁকি কমায় বলে প্রমাণিত।

ন্যালক্সোন

এই বিভাগ কর্মীসদস্যদের অংশগ্রহণকারীদের সাথে ন্যালোক্সোন পাওয়া এবং নিকটবর্তী স্থানে ন্যালোক্সোন পাওয়া গেলে তা কীভাবে প্রাণসংশয়কারী মাত্রাতিরিক্ত সেবনের ঝুঁকি কমাতে পারে সেই সব বিষয়গুলি নিয়ে আলোচনার সুযোগ করে দেয়। কোন অংশগ্রহণকারীর কাছে যদি ন্যালোক্সোন না থাকে এবং আপনার সংগঠন থেকে তা দেওয়া হয়, তাহলে আপনি উক্ত অংশগ্রহণকারীকে তার একটি কিট দিতে পারেন। আপনার সংগঠন যদি ন্যালোক্সোন না দেয়, তাহলে আপনি অংশগ্রহণকারীদের nyc.gov/naloxone-এ গিয়ে অথবা **311** নম্বরে কল করে তাদের নিকটবর্তী একটি OOPP খুঁজে নিতে সাহায্য করতে পারেন।

আপনার সংগঠন যদি ন্যালোক্সোন বিতরণের জন্য একটি OOPP হওয়ার ব্যাপারে উৎসাহী হয়, তাহলে nyc.gov/health-এ যান এবং "overdose prevention resources" (মাত্রাতিরিক্ত সেবন প্রতিরোধ সংস্থানসমূহ) খুঁজুন অথবা naloxone@health.nyc.gov-এ ইমেল করুন।

স্থান

এই বিভাগ অংশগ্রহণকারীরা কোথায় মাদক ব্যবহার করছেন তার ভিত্তিতে তাদের মাত্রাতিরিক্ত সেবনের ঝুঁকির মূল্যায়ন করে। কর্মীসদস্যগণ নিরাপদ স্থানেরর ব্যাপারে এবং কেউ তাদের খুঁজে পাবেন কিনা এবং মাত্রাতিরিক্ত সেবনের ক্ষেত্রে হস্তক্ষেপ করতে পারবেন কিনা তা বিবেচনার জন্য উৎসাহিত করতে অংশগ্রহণকারীদের নির্দেশকারী প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করতে পারেন। আলোচনার সম্ভাব্য বিন্দুগুলির মধ্যে রয়েছে:

- সম্ভাব্য প্রথমে পৌঁছানো ব্যক্তির জন্য ওই স্থান কি প্রবেশযোগ্য?
- ওই স্থানে কি একটি দরজা আছে যেটিকে বন্ধ ও তালাবন্ধ করা যায়?
    - কেউ ভিতরে থাকলে সেই দরজা কি বাইরের দিকে খুলে ভিতরে লোক প্রবেশের সুযোগ থাকে?
- ওই স্থানে কি নিরাপদে মাদক ব্যবহারে সুযোগ রয়েছে?
- ওই স্থান কি নিরাপদে ইনজেকশন নেওয়া ও ধূমপান করার পক্ষে পর্যাপ্ত আলোকিত ও বায়ুচলাচলপূর্ণ?
- ওই স্থানটি যদি বাইরে হয়, তাহলে তা কি আবহাওয়া ও অন্যান্য বিষয়গুলি থেকে সুরক্ষিত (উদাহরণস্বরূপ, মাথার উপর দিয়ে যাওয়া উড়ালপুল)?

এছাড়াও কর্মীসদস্যগণ OPC নিয়েও কথা বলতে পারেন, যেখানে লোকেরা তাদের সঙ্গে করে নিয়ে আসা মাদকপদার্থগুলি নজরদারির অধীনে সেবন করতে পারেন। নিরাপদে ব্যবহারের কৌশলগুলির ব্যাপারে আরও তথ্যের জন্য দেখুন: সেই সব লোকেদের জন্য নিরাপত্তা বিষয়ক পরামর্শ যারা মাদক ব্যবহার করেন বা মাদকের ইনজেকশন নেন (Take Care, Take Charge: Safety Tips for People Who Use or Inject Drugs) (on.nyc.gov/tctc-booklet-এ উপলভ্য) এবং সেই সব লোকেদের জন্য নিরাপত্তা বিষয়ক পরামর্শ যারা উত্তেজকপদার্থ ব্যবহার করেন (Safety Tips for People Who Use Stimulants) (on.nyc.gov/stimulants-booklet-এ উপলভ্য)।

যারা সাহায্য করতে পারেন

এই বিভাগ সেই সব মানুষদের চিহ্নিত করতে সাহায্য করে যারা মাত্রাতিরিক্ত সেবনের ক্ষেত্রে সাহায্য করতে পারেন। কর্মীসদস্যগণ অংশগ্রহণকারীদের সাথে অন্য লোকেদের সাথে এবং পালা করে মাদক ব্যবহার নিয়ে আলোচনা করতে পারেন, যাতে মাত্রাতিরিক্ত সেবনের ক্ষেত্রে ন্যালোক্সোন দেবার মতো কাউকে পাওয়া যায়। যারা অন্য লোকেদের সাথে মাদক ব্যবহার করেন না সেই সব অংশগ্রহণকারীদের ক্ষেত্রে, কর্মীসদস্যগণ “Never Use Alone” (কখনও একা ব্যবহার করবেন না) এর হটলাইন 877-696-1966 নম্বরে কল করা এবং প্রথম যে ব্যক্তি পৌঁছাবেন তার জন্য প্রবেশ সুগম রাখার মতো বিকল্পগুলি নিয়ে আলোচনা করতে পারেন।

সামগ্রিক স্বাস্থ্য

এই বিভাগ সেই সব অন্যান্য স্বাস্থ্যের অবস্থাগুলিকে অন্তর্ভুক্ত করে যেগুলি অংশগ্রহণকারীদের মাত্রাতিরিক্ত সেবনের ঝুঁকিকে প্রভাবিত করতে পারে। শ্বাসক্রিয়াকে প্রভাবিত করে এমন বিদ্যমান শারীরিক অবস্থা যেগুলি মাত্রাতিরিক্ত সেবনের ঝুঁকি বাড়িয়ে তোলে অথবা মাদক ধূমপান যেগুলির অবনতি ঘটাতে পারে।

আমার মাত্রাতিরিক্ত সেবনের নিরাপত্তা পরিকল্পনা

কর্মপত্রের এই অংশটি অংশগ্রহণকারীদের তাদের মাত্রাতিরিক্ত সেবনের ঝুঁকি কমানোর জন্য তারা নিতে পারেন এমন গ্রহণযোগ্য পদক্ষেপগুলিকে শনাক্ত করতে সাহায্য করে। এই বিভাগটি সম্পূর্ণ করার সময় অংশগ্রহণকারীদের জন্য এটি জরুরি যে, তারা যেন বাস্তবোচিত ও ব্যবহারিক পদক্ষেপগুলির ব্যাপারে দৃষ্টিনিবদ্ধ রাখেন। নিচে অংশগ্রহণকারীদের সাথে নিয়ে বিবেচনা করে দেখার জন্য কিছু প্রশ্ন দেওয়া হল:

- এই পদক্ষেপগুলি কি অংশগ্রহণকারীরা গ্রহণে ইচ্ছুক ও সক্ষম?
- এর মধ্যে কোন একটি পদক্ষেপ সম্পূর্ণ না করা হলে কী হবে?

নিরাপত্তা পরিকল্পনাগুলি সময়ের সাথে-সাথে বদলাতে পারে এবং যখনই একজন অংশগ্রহণকারীর পরিস্থিতি ও মাদক ব্যবহারজনিত আচরণে বদল আসবে তখনই বদলে দেওয়া উচিৎ।

<u>মাত্রাতিরিক্ত সেবনের নিরপত্তা পরিকল্পনার পোস্টার</u>

এই পোস্টারে সেই সব সাধারণ প্রশ্নগুলিকে তুলে দেওয়া হয়েছে যেগুলিকে মাত্রাতিরিক্ত সেবনের ঝুঁকির ব্যাপারে চিন্তা করার সময় বিবেচনা করতে হবে। এই পোস্টারটিকে একটি দপ্তরে বা কর্মস্থলে লাগানো যেতে পারে এটি বোঝানের জন্য যে, মাদক ব্যবহার সংক্রান্ত বিষয়ে কথা বলার জন্য সেটি একটি নিরাপদ স্থান। সেই সঙ্গে এই পোস্টারটিকে কথাবার্তা শুরুর একটি প্রারম্ভিক বিন্দু হিসেবেও ব্যবহার করা যেতে পারে, যার পরবর্তীতে নিরাপত্তা পরিকল্পনার কর্মপত্রটি আনা যেতে পারে। এই পোস্টারটি অনলাইনে on.nyc.gov/od-safety-plan-এ পাওয়া যাবে এবং **311** নম্বরে কল করেও অর্ডার করা যাবে।

<u>অতিরিক্ত সংস্থানসমূহ</u>

নিম্নোক্ত বিষয়গুলিতে আরও তথ্যের জন্য:

- NYC-র মাদক পরীক্ষা বিষয়ক পরিষেবাগুলির জন্য, SSP ও OPC-গুলি সমেত, nyc.gov/alcoholanddrugs দেখুন।
- ন্যালোক্সোনের জন্য nyc.gov/naloxone দেখুন।
- OUD-র চিকিৎসার জন্য nyc.gov/health দেখুন এবং "opioid treatment" (আফিমের চিকিৎসা) কথাটি খুঁজুন।

- ধূমপান বন্ধের জন্য nyc.gov/nycquits দেখুন।

নিম্নোক্তগুলি দেখতে:

- নিউ ইয়র্ক রাজ্যের স্বাস্থ্যদপ্তর-এর মাত্রাতিরিক্ত সেবনের নিরাপত্তা পরিকল্পনার কার্ডের জন্য health.ny.gov/publications/9895.pdf
- নিউ ইয়র্ক রাজ্যের আসক্তি বিষয়ক পরিষেবা ও সহায়তা দপ্তর (NYS Office of Addiction Services and Supports)-এর চিকিৎসাকেন্দ্র শনাক্তকারীর জন্য findaddictiontreatment.ny.gov

7.24 Bengali