3. ব্যক্তির পাশে থাকুন।
জরুরী চিকিৎসা সহায়তা না আসা পর্যন্ত ব্যক্তিটির সাথে থাকুন। যদি ব্যক্তিটি অজ্ঞান অবস্থায় থাকে এবং আপনি রেসকিউ ব্রীথিং বা CPR জানেন তবে সেই কৌশলগুলি ব্যবহার করুন। আপনি যদি রেসকিউ ব্রীথিং বা CPR না করেন, তবে ব্যক্তিটিকে পাশ ফিরিয়ে রাখুন যাতে তার দম বন্ধ না হয়। যদি শ্বাস-প্রশ্বাস স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে আসে, এমনকি সে ভাল বোধ করে তবে যে ব্যক্তি ওভারডোজ করেছে তাকে অ্যাম্বুলেন্সের সাথে যেতে উৎসাহিত করুন।

নালোক্সোন পাওয়া যায়:

আপনার স্থানীয় ফার্মেসিতে। হাজার হাজার ফার্মেসি আছে যেখানে আপনি প্রেসক্রিপশন ছাড়াই নালোক্সোন পেতে পারেন। আপনার বীমার উপর নির্ভর করে, এই ওষুধটির জন্য একটি কর্তনযোগ্য বা কো-পেমেন্ট হতে পারে। যদিও, নিউ ইয়র্কের নালোক্সোন কোপেমেন্ট প্রোগ্রাম (N-CAP) $40 ডলার পর্যন্ত কো-পেমেন্ট কভার করবে। এখানে একটি N-CAP ফার্মেসি খুঁজুন:

www.health.ny.gov/diseases/aids/general/opioid_overdose_prevention/directories.htm।

ওপিয়েড ওভারডোজ প্রতিরোধ প্রোগ্রাম যা এখানে ওভারডোজ প্রশিক্ষণ এবং বিনামূল্যে নালক্সোন প্রদান করে:

providerdirectory.aidsinstituteny.org।

ওপিয়েড ওভারডোজ প্রতিরোধ কর্মসূচির মধ্যে হল নিউ ইয়র্ক স্টেটের সিরিঞ্জ এক্সচেঞ্জ প্রোগ্রাম যা ওভারডোজ প্রশিক্ষণ এবং বিনামূল্যে নালোক্সোন এখানে উপলব্ধ:

www.health.ny.gov/diseases/aids/consumers/prevention/needles_syringes/docs/sep_hours_sites.pdf।

একটি জাতীয় মেইলিং প্রোগ্রাম বীমাবিহীন ব্যক্তিদের জন্য:

www.naloxoneforall.org.

NEW YORK STATE | Department of Health

New York State nyspQc Perinatal Quality Collaborative

19813 (Bengali) 9/22

আপনি বা আপনার পরিচিত কেউ কি ওপিয়েড গ্রহণ করেন?

সাবধান থাকুন।

মারাত্মক ওভারডোজ প্রতিরোধ করুন।

নালোক্সোন পাওয়া যায়।

আপনি যদি ওপিয়েড গ্রহণ করেন এবং আপনি গর্ভবতী হন, বুকের দুধ খাওয়ান বা সম্প্রতি প্রসব করেন, তাহলে নালোক্সোন নিন! আপনার সাথে বসবাসকারী কেউ যদি ওপিয়েড গ্রহণ করেন, তাহলে আপনারও নালোক্সোন নেওয়া উচিত।

নালক্সোন হল এমন একটি ওষুধ যা দেওয়া সহজ—সাধারণত শুধুমাত্র নাক শ্বাসের সাথে টেনে-যা হেরোইন, ফেন্টানাইল, অক্সিকোডোন এবং কোডাইন মতো ওপিয়েডসের ওভারডোজের মাত্রাকে বিপরীত করে। সময়মতো দেওয়া হলে, নালক্সোন শ্বাস-প্রশ্বাস পুনরুদ্ধার করে এই ওভারডোজগুলিকে বিপরীত করে। নালক্সোন দেওয়ার জন্য আপনার ডাক্তার হওয়ার দরকার নেই। পরিবার, বন্ধুবান্ধব এবং সম্পূর্ণ অপরিচিত ব্যক্তিরা যাদের মেডিকেল ব্যাকগ্রাউন্ড নেই তারাও নিরাপদে এই ওষুধ দিতে পারে।

সাবধান থাকুন।

সাবধান থাকুন। প্রস্তুত থাকুন। ওপিয়েড ওভারডোজ প্রতিরোধ করার জন্য একটি পরিকল্পনা তৈরি করুন। এই সহজ পদক্ষেপগুলি অনুসরণ করুন:

1. **নালোক্সোন সঙ্গে রাখুন।**
   সেন্টার ফর ডিজিজ কন্ট্রোল অ্যান্ড প্রিভেনশন (Centers for Disease Control, CDC) অনুসারে, 80% ওভারডোজের মৃত্যুর ঘটনা ঘটেছে বাড়ির ভিতরে! আপনি যদি ওপিয়েড ওভারডোজের ঝুঁকিতে থাকা কাউকে বা কোকেন এবং/অথবা মেথামফেটামিন ব্যবহার করেন এমন কাউকে চেনেন, তাহলে আপনাকে নিশ্চিত করতে হবে যে ন্যালোক্সোনের বেশ কয়েকটি ডোজ ব্যবহার করার মজুত আছে। যে কেউ ড্রাগ ব্যবহার করে সে ঝুঁকিতে পড়তে পারে। পরিবার এবং বন্ধুদের বলুন যে আপনি বিশ্বাস করেন কিভাবে নালোক্সোন ব্যবহার করতে হয় এবং এটি কোথায় রাখা হয়।
2. **একা ড্রাগ সেবন করবেন না। আপনার সাথে অন্য একজনকে রাখা ভালো।**
   ড্রাগ ব্যবহার করার সময় কাউকে আপনার সাথে রাখুন থাকতে দিন যাতে ওভারডোজ ঘটলে তারা প্রতিক্রিয়া জানাতে পারে। যদি এটি সম্ভব না হয়, আপনার বিশ্বস্ত কাউকে ফোন, ভিডিও চ্যাট বা টেক্সট ব্যবহার করার 3-5 মিনিট পরে আপনার সাথে চেক ইন করতে বলুন। এছাড়াও আপনি এখানে: https://neverusealone.com/ ব্যবহার করার সময় লাইনে একজন অপারেটরের সাথে কথা বলতে পারেন অথবা কল করতে পারেন (800) 484-3731। নম্বরে আপনি তাদের সাড়া না দিলে, তারা EMS কে আপনি সমস্যায় পড়তে পারেন বলে সতর্ক করতে পারে।
3. **ফেন্টানাইল পরীক্ষা।**
   ফেন্টানাইল রাস্তাঘাটে প্রাপ্ত সহজলভ্য ওষুধের মধ্যে খুব সাধারণ একটি ওষুধ। যারা ড্রাগ সেবন করেন তারা প্রায়ই জানেন না তাদের ব্যাচে ফেন্টানাইল আছে কিনা। এর শক্তির কারণে, যে কেউ ফেন্টানাইল ব্যবহার করে তার ওভারডোজের ঝুঁকি বেড়ে যায়। ফেন্টানাইল টেস্ট স্ট্রিপ ব্যবহার করে লোকেরা তাদের ওষুধে ফেন্টানাইলের উপস্থিতির পরীক্ষা করতে পারে।
4. **ধীরে ধীরে।**
   ড্রাগের প্রতি আপনার সহনশীলতা কমে যায় এবং আপনি যদি কয়েকদিন পর্যন্ত ড্রাগ ব্যবহার না করেন তবে ওভারডোজের ঝুঁকি বেড়ে যায়। আপনি যদি ড্রাগ ব্যবহার না করার পর আবার ড্রাগ নিতে শুরু করেন, সাবধান হোন এবং ধীরে এগোন। কিছু দিন আগে পর্যন্ত যা আপনার ক্ষতি করেনি তা এখন আপনাকে মেরে ফেলতে পারে।

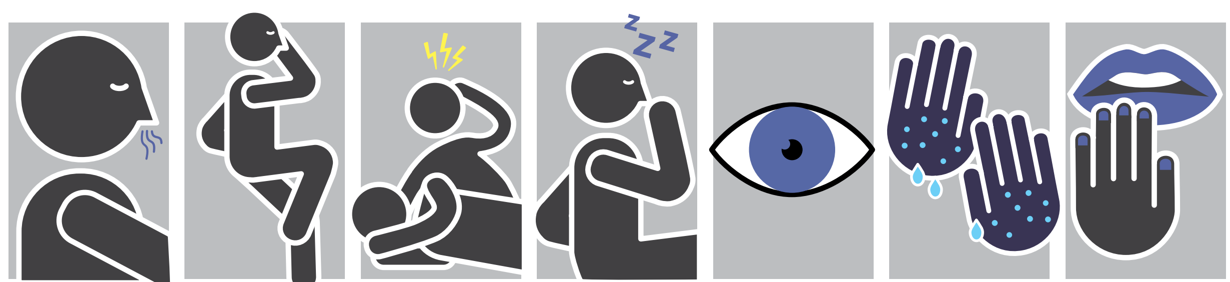
ওভারডোজ প্রতিক্রিয়া।

পদক্ষেপ গ্রহণ করুন! আপনি যদি মনে করেন যে কেউ ওভারডোজ করছে, এই পদক্ষেপগুলি অনুসরণ করুন:

1. **911 -এ কল করুন।**
   911 -এ কল করুন এবং ডিসপ্যাচারের নির্দেশাবলী অনুসরণ করুন। গ্রেপ্তার হবার ভয় আপনাকে যেন এই কলটি করা থেকে বিরত না করে। **নিউইয়র্কের গুড সামারিটান আইন যারা ওভারডোজ করছে এবং যে কেউ জরুরি অবস্থায় তাদের সাহায্য করছে তাদের মাদক রাখার জন্য অভিযুক্ত করা এবং বিচার করা থেকে রক্ষা করে।**
2. **নালোক্সোন দিন।**
   ব্যক্তিটিকে ঝাঁকান এবং তাকে জাগানোর জন্য তার নাম ধরে চিৎকার করুন। যদি সে সাড়া না দেয়, তার নাকে এক ডোজ নালোক্সোন দিন। নজলের অগ্রভাগটি ব্যক্তির নাকের উপরে রাখুন এবং তারপরে প্লাঞ্জারটিকে নীচের দিকে ঠেলুন। নালক্সোন কীভাবে ব্যবহার করবেন সে সম্পর্কে তথ্য পাওয়া যাবে এখানে: https://www.nyoverdose.org/Docs/12028.pdf। যদি নালোক্সোনের প্রথম ডোজ দুই থেকে তিন মিনিটের মধ্যে শ্বাস-প্রশ্বাস ফিরিয়ে না আনে তবে দ্বিতীয় ডোজ দিন।

ওভারডোজ চিনুন।

এগুলি ওপিয়েড ওভারডোজের লক্ষণ:



শ্বাসপ্রশ্বাস ধীর বা বন্ধ হয়ে যাওয়া	ব্যক্তির নড়াচড়া না করা	মানুষটিকে জাগাতে না পারা	গলায় ঘড়ঘড় ওয়াজ বা নাক ডাকার শব্দ শুনতে পাওয়া	চোখের তারা ছোট হয়ে যাওয়া	ত্বক ঠাণ্ডা এবং আড়ষ্ট অনুভূত হওয়া	ঠোঁট ও নখ নীল হয়ে যাওয়া