আমি কোথায় নালোক্সোন পেতে পারি?

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 (Opioid Overdose Prevention Program) 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.

সহায়তা খুঁজুন

যে ব্যক্তি ওভারডোজের অভিজ্ঞতা অর্জন করেছেন তিনিই একমাত্র ব্যক্তি নন যিনি আঘাতমূলক ঘটনার সম্মুখীন হয়েছেন। ওভারডোজ প্রতিরোধ না করার জন্য বন্ধু এবং পরিবারের সদস্যরা প্রায়শই নিজেদের অপরাধী বলে মনে করে। ওভারডোজ থেকে বেঁচে যাওয়া এবং সহায়তা চাওয়ার জন্য বন্ধু এবং পরিবারের সদস্যদের একসাথে কাজ করা গুরুত্বপূর্ণ।

নিম্নলিখিত সংস্থাগুলি পরিবারের জন্য সহায়তা প্রদান করে:

OASAS প্রিয়জনকে সহায়তা করতে সুস্থ হয়ে ওঠা:

oasas.ny.gov/recovery/supporting-loved-one-recovery

NYS OASAS ফ্যামিলি সাপোর্ট নেভিগেটর (FSNs):

for-ny.org/family-support-navigators/

বন্ধুদের সঙ্গে সুস্থ হয়ে ওঠা নিউ ইয়র্ক:

for-ny.org/family-resources/

Nar-Anon পরিবারের সঙ্গে গ্রুপ:

www.nar-anon.org/

NEW YORK STATE | Department of Health

New York State nyspQc Perinatal Quality Collaborative

19826 (Bengali) 9/22

আপনি কি ওপিয়েড ওভার ডোজের ঝুঁকিতে থাকা কাউকে জানেন?

নালোক্সোন নিন। একটি জীবন বাঁচান।

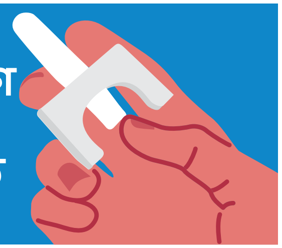
কিভাবে একটি জীবন বাঁচাবেন

সেন্টার ফর ডিজিজ কন্ট্রোল অ্যান্ড প্রিভেনশন (Centers for Disease Control and Prevention) অনুসারে, 80% ওভারডোজের মৃত্যুর ঘটনা বাড়ির ভিতরে ঘটে! আপনি যদি ওপিয়েড ওভারডোজের জন্য ঝুঁকিপূর্ণ কাউকে বা কোকেন এবং/অথবা মেথামফেটামিন ব্যবহার করেন এমন কাউকে চেনেন, তাহলে আপনার নিশ্চিত করা উচিত যে আপনার কাছে অন্তত নালোক্সোনের দুটি ডোজ ব্যবহার করার জন্য মজুত আছে।

কে ঝুঁকিতে আছে?

- সেইসব লোকেরা যারা আগে ওভারডোজ করেছে
- সেইসব লোকেরা যারা হেরোইন এবং/অথবা প্রেসক্রিপশনে ব্যথা উপশমের ওষুধের মতো ওপিয়েড সেবন করা থেকে বিরত থেকেছে
- সেইসব লোকেরা যারা উচ্চ মাত্রায় ওপিয়েড গ্রহণ করে
- সেইসব লোকেরা যারা ওপিয়েড সহ অন্যান্য মাদক পদার্থ গ্রহণ করে
- সেইসব লোকেরা যারা দীর্ঘ সময়ের জন্য ওপিয়েড গ্রহণ করে

যে কেউ ড্রাগ সেবন করে ড্রাগ ওভারডোজের ঝুঁকিতে থাকতে পারে!



নালক্সোন কি?

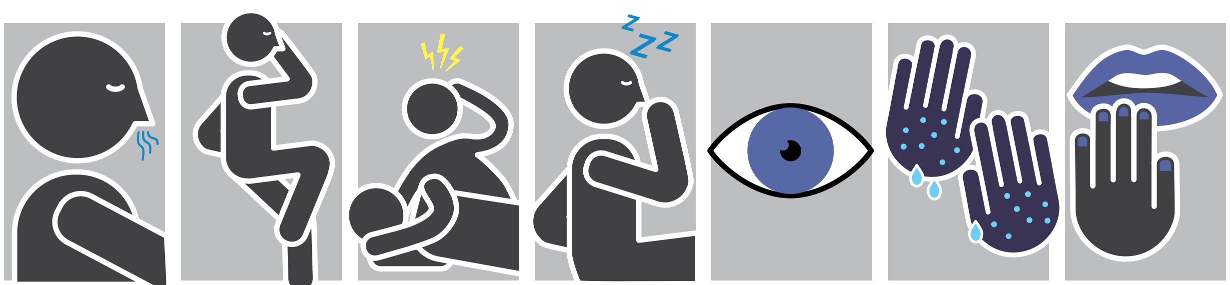
নালক্সোন হল এমন একটি ওষুধ যা দেওয়া সহজ—সাধারণত শুধুমাত্র নাক শ্বাসের সাথে টেনে-যা হেরোইন, ফেন্টানাইল, অক্সিকোডোন এবং কোডাইন মতো ওপিয়েডসের ওভারডোজের মাত্রাকে বিপরীত করে। সময়মতো দেওয়া হলে, নালক্সোন শ্বাস-প্রশ্বাস পুনরুদ্ধার করে এই ওভারডোজগুলিকে বিপরীত করে।

আমার জন্য নালক্সোন কাছে রাখা এবং ব্যবহার করা কি বৈধ?

হ্যাঁ. নালক্সোন দেওয়ার জন্য আপনার ডাক্তার হওয়ার দরকার নেই। পরিবার, বন্ধুবান্ধব এবং সম্পূর্ণ অপরিচিত ব্যক্তিরা যাদের মেডিকেল ব্যাকগ্রাউন্ড নেই তারাও নিরাপদে এই ওষুধ দিতে পারে।

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

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।

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।