

## مدد کیسے حاصل کی جائے

ایسے کئی وجہیں ہو سکتے ہیں کہ کسی کو منشیات کی لت کے سبب سے مدد کی ضرورت ہو، اور مدد کے کئی طریقے ہیں۔

مدد کا یہ مطلب نہیں کہ یا تو آپ یا آپ کے کسی جاننے والے کو یہ عادت چھوڑنی پڑے گی، اگر یہ آپ کا یا ان کا منزل مقصود نہ ہو تو۔ مدد حاصل کرنے کے بارے میں سوچنے کے لیے یہ ضروری نہیں کہ کوئی کسی اوپیوئیڈس یا کسی اور منشیات کی لت کا شکار ہو۔

اگر آپ منشیات کا استعمال کرتے ہوں، تو اسے اکیلے میں استعمال نہ کریں۔ اگر اوور ڈوز یعنی ضرورت سے زیادہ مقدار میں دوا لینے کا اندیشہ ہو تو ۹۱۱ کال کریں۔

## اگر آپ کو اوور ڈوز یعنی ضرورت سے زیادہ مقدار میں دوا لینے کا اندیشہ ہو

اگر آپ نے یا کسی اور نے، جس کے ساتھ آپ ہوں، منشیات کا استعمال کیا ہو اور ان میں سے کوئی بھی علامات ہوں:

• سانس دھیرے چل رہی ہے یا بالکل ہی سانس نہیں چل رہی ہے

• نیلے ناخن اور/یا ہونٹ

• سانس لینے میں رکاوٹ کی وجہ سے دم گھٹنا یا الٹی کرنا

• قفل کی آواز کرنا

• جلد کا ٹھنڈ اور چیچکا ہونا

• جگائے پر بھی جاگ نہیں رہے ہوں---

۹۱۱ کو کال کریں

• اگر آپ کے پاس نیلوکسون نہ ہو تو، جب تک کہ ایمرجینسی دیکھ بھال نہ پہنچے، تب تک بچاؤ کی سانس دیجیئے

• اگر آپ کے پاس موجود ہو تو نیلوکسون کٹ والا انجیکشن لگائیے یا ناک میں نارکان نزل اسپرے کا استعمال کیجیئے

• جب تک بندہ دوبارہ سانس نہیں لیتا، تب تک بچاؤ کی سانس دیجیئے

• ایمرجینسی مدد کا انتظار کیجیئے

## نیلوکسون حاصل کیجیئے

نیلوکسون ایک ایسی دوا ہے جو کہ عارضی طور پر اوپیوئیڈز یعنی افیون کے قسم کی دواؤں، جیسا کہ فینٹائل، کی ضرورت سے زیادہ مقدار میں کھانے کے اثر کو الٹ سکتا ہے، اگر یہ فوری طور پر دی جائے اور اس کے بعد ایمرجینسی طبی دیکھ بھال فراہم کی جائے۔

نیلوکسون کسی کی زندگی بچا سکتا ہے۔ اگر آپ منشیات لیتے ہوں یا اگر آپ کے ارد گرد کے لوگ منشیات لیتے ہوں، تو نیلوکسون کٹ اپنے ساتھ رکھیئے۔

نیلوکسون کٹ مفت ہوتے ہیں۔ آپ کو اپنی شناخت پیش نہیں کرنی ہوتی ہے اور نہ ہی ڈاکٹر سے لکھا ہوا نسخہ پاس رکھنا ہوتا ہے۔

اپنے قریبی فارمیسی یا واک-ان کلنک میں نیلوکسون کٹس پانے کے لیے ۸۱۱ پر کال کیجیئے۔ یا پھر

پر ان جگہوں کے انٹر ایکٹو نقشے کا یعنی جواباً <http://www.albertahealthservices.ca/info/Page15586.aspx>.

اثر والے نقشے کا ملاحظہ کیجیئے۔

### ایلبرٹا میں علاج معالجہ کے پروگرام اور کلنکس

اوپیوئیڈ کی لت کا علاج سرکاری کلنکس ( بذریعہ ایلبرٹا ہیلتھ سروسز) اور غیر سرکاری کلنکس میں دستیاب ہیں۔ وہ کئی درجے کے خدمات پیش کرتے ہیں، جیسا کہ میتھادون یا سب اوکزون اور کاؤنسلنگ یعنی طبی طور پر ماہر مشورہ جات تک پہنچ پانا۔

اوپیوئیڈ کے بارے میں اور جہاں آپ علاج کروا سکتے ہیں اس کے بارے میں مزید معلومات حاصل کرنے کے لیے، ہیلتھ لنک سے بات کرنے کے لیے ۸۱۱ پر کال کریں۔

ان مقاموں کی فہرستوں اور کلنکس کے لیے مندرجہ ذیل پر جائیئے:

<http://www.cpsa.ca/physician-prescribing-practices/methadone-program/methadone-clinics-alberta/>

### تعاریفیں

#### اوپیوئیڈ

اوپیوئیڈز درد کو دور کرنے کی دوائیں ہیں۔ سب سے زیادہ عام قسم کے ہیں:

- کوڈین
- اوکسی کوڈون
- میتھادون
- ہائڈرومورفون
- فینٹانل

اوپیوئیڈ فارماکیوٹیکل معیار کے ہو سکتے ہیں اور ڈاکٹروں اور سرجنوں کی طرف سے نسخے میں لکھے ہوئے ہو سکتے ہیں۔ نسخے والے اوپیوئیڈز آخر کار سڑکوں پر غیر قانونی فروخت کے لیے آ پہنچ سکتے ہیں۔ انہیں دوسرے مرکب کے ساتھ "کٹ" یا ملاوٹ کیا جا سکتا ہے، بشمول فینٹانل کے۔

#### فینٹانل

فینٹانل ایک بہت ہی تیز، بے مہک اور بے ذائقہ مصنوعی نارکوٹک ہے جو کہ مارفین کے مقابلے میں ۵۰ سے لے کر ۱۰۰۰ گنا زیادہ قوی ہے۔ جو فینٹانل غیر قانونی طور پر نہیں ہے، اسے شدید درد کو سنبھالنے کے لیے طبی نسخے میں مخصوصاً لکھا جاتا ہے۔

غیر قانونی طور پر تیار شدہ فینٹانل درآمد کیا جا رہا ہے، دوسرے منشیات کے ساتھ ملاوٹ کر کے، گولیوں کے طور پر بیچ کر، پوڈر کے طور پر اور دوسری دواؤں کے ساتھ ملائے ہوئے پوڈر کے طور پر (مثلاً کوکین، کرسٹل میتھ، وغیرہ)۔

فینٹانل کے تین یا چار دانے ایک اوسط بالغ انسان کو مار ڈالنے کے لیے کافی ہیں۔

#### کار فینٹانل

کار فینٹانل ایک اوپیوئیڈ منشیات ہے جو کہ، مارفین کے مقابلے میں ۱۰،۰۰۰ گنا اور فینٹانل کے مقابلے میں ۱۰۰ گنا زیادہ قوی ہے۔ اسے انسانوں کے لیے لائسنس یعنی اجازہ حاصل نہیں ہے، لیکن اس کا مقصد بے ہاتھی جیسے بڑے جانوروں کو سخت تحفظ کے تحت سلانا۔

ایک دانے سے ایک انسان کا قتل ہو سکتا ہے۔