NYC Health

অপিওয়েড থেকে সুরক্ষা

একনজরে

অপিওয়েড:

- প্রেসক্রাইব করা ব্যথা কমানোর ওষুধ এবং হেরোইন অপিওয়েডের মধ্যে ধরা হয়
- কোনো ব্যক্তির শ্বাসকার্যকে অত্যন্ত মন্থর বা এমনকি বন্ধ করে দিতে পারে, এটি অতিরিক্ত মাত্রা হিসাবে পরিচিত

নালোক্সোন:

- অপিওয়েডের অতিরিক্ত মাত্রার প্রভাব খর্ব করার দিক থেকে এক নিরাপদ ওষুধ
- মদ বা অন্যান্য ওষুধের উপরে কোনো প্রভাব ফেলে না
- কাজ শুরু করতে **দুই থেকে পাঁচ** মিনিট সময় নিতে পারে এবং এর প্রভাব **30 থেকে 90** মিনিট অবধি থাকে
- একবারের বেশি নিতে হতে পারে
- নালোক্সোনের প্রভাব প্রশমিত না হওয়া পর্যন্ত ঘোর কাটিয়ে ওঠার প্রভাব থাকতে পারে (যেমন ঠান্ডা বোধ করা, বমি বমিবমি ভাব, বমি হওয়া, চঞ্চলতা, মাংসপেশীতে ব্যথা)

প্রেসক্রাইব করা ব্যথা কমানোর ওষুধের উদাহরণ:

বৈশিষ্ট্য	ব্র্যান্ড নাম
হাইড্রোকোডোন	Vicodin®, Lorcet®, Lortab®, Norco®, Zohydro®
অক্সিকোডোন	Percocet®, OxyContin®, Roxicodone®, Percodan®
মরফিন	MS Contin®, Kadian®, Embeda®, Avinza®
কোডিন	Tylenol® with Codeine (Tylenol® #3, Tylenol® #4)
ফেন্টানিল	Duragesic®
হাইড্রোমরফোন	Dilaudid®
অক্সিমরফোন	Opana®
মেপেরিডিন	Demerol®
মেথাডোন	Dolophine®, Methadose®
বিউপ্রেনরফিন	Suboxone®, Subutex®, Zubsolv®, Bunavail®, Butrans®

হেরোইনও একধরনের অপিওয়েড

সমস্ত ধরনের অপিওয়েডের মাত্রা মানুষের শরীরে অতিরিক্ত মাত্রার হয়ে যাওয়ার ঝুঁকি রয়েছে।

অপিওয়েড যাতে অতিরিক্ত মাত্রায় নিয়ে না ফেলেন সেই বিষয়ে সজাগ থাকা

- আপনি ওষুধ নেওয়া সাময়িক ভাবে থামিয়ে দেওয়ার বা নিতে ভুলে যাওয়ার পরে আবার নেওয়ার সময়ে সতর্ক থাকুন। এটি আপনার সহনশক্তি বা আপনার শরীর কী পরিমাণ ড্রাগ পরিচালনা করতে পারে তার পরিমাণ কমিয়ে দিতে পারে।
- অন্যান্য ওষুধপত্র বা মাদকের সঙ্গে অপিওয়েড মেশানোর বিষয়টি এড়িয়ে চলুন, বিশেষ করে বেঞ্জোডিয়াজিপিনস (যেমন, Xanax®, Valium®), মদ বা কোকেন।
- আপনি একা থাকার সময়ে অপিওয়েড নেওয়া এড়িয়ে চলুন। আপৎকালীন অবস্থায় কারো কাছাকাছি থাকা গুরুত্বপূর্ণ।
- আপনি স্বাভাবিকের তুলনায় বেশি মাত্রার ওপিওয়েড গ্রহণ সম্পর্কে সাবধানী হন। আপনার শরীরে তার কেমন প্রতিক্রিয়া ঘটবে তা আপনার জানা নেই।

জরুরি: আপনার নালোক্সোন কোথায় রাখা আছে এবং তা কীভাবে ব্যবহার করতে হয় তা অন্যদের জানিয়ে রাখুন

কাজে লাগার জিনিস

বিনামূল্যে প্রশিক্ষণ এবং নালোক্সোন অফার করা **স্থানীয় প্রোগ্রামগুলি** সম্বন্ধে শিখতে: health.ny.gov/overdose-এ যান

চিকিৎসার বিকল্পগুলি সম্বন্ধে জানুন: OASAS HOPEline কে 877-8-HOPENY (877-846-7369)-এ ফোন করুন, HOPENY লিখে 467369 নম্বরে পাঠ্য পাঠান অথবা oasas.ny.gov/accesshelp-এ যান

অতিরিক্ত মাত্রার ক্ষেত্রে সুরক্ষা সম্বন্ধে জানুন: nyc.gov/health-এ "অতিরিক্ত মাত্রা প্রতিরোধ করুন" অনুসন্ধান করুন

জানুয়ারী 2017

NYC Health

নালোক্সোন নেওয়ার পদ্ধতি

অতিরিক্ত মাত্রায় সেবন করে ফেললে তা থেকে পরিত্রাণের ধাপগুলি

1. 911নম্বরে ফোন করুন
ডিসপ্যাচকারীর নির্দেশিকা অনুসরণ করুন।

2. নালোক্সোন থাকলে তাদিন
যদি **তিন** মিনিটে কোনো প্রতিক্রিয়া না হয়ে থাকে, তবে দ্বিতীয় মাত্রা প্রয়োগ করুন। ব্যক্তির পাশে থাকুন। যদি সে জেগে ওঠে তবে তাকে আরো ওপিওয়েড গ্রহণে অনুৎসাহিত করুন।
ব্যক্তিটি কী গ্রহণ করেছে তা আপনি না জেনে থাকলে, সে ক্ষেত্রেও আপনার তাদের নালোক্সোন প্রয়োগ করা উচিৎ।

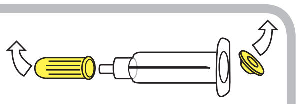
3. ব্যক্তিটি শ্বাসপ্রশ্বাস না নিলে, জরুরি পরিস্থিতিতে কীভাবে শ্বাস নিতে সাহায্য করতে হয় বা CPR পদ্ধতি আপনার জানা থাকলে, তা করুন

4. তবুও কোনো সাড়া শব্দ না পাওয়া গেলে দম বন্ধ হওয়া আটকাতে ব্যক্তিটিকে পাশ ফিরিয়ে শুইয়ে দিন।
সাহায্য এসে না পৌঁছানো পর্যন্ত ব্যক্তিটির সঙ্গেই থাকুন।

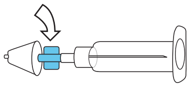
দ্রষ্টব্য: নিউ ইয়র্ক স্টেট 911 গুড স্যামারিটান আইন অনুসারে এমনকি মাদক নিয়েছেন এমন পরিস্থিতিতেও যেকেউ 911 নম্বরে ফোন করে জীবন বাঁচানোর তাগিদে সাহায্য চাইতে পারবেন।

একাধিক পর্যায়ের ইন্ট্রান্যাসাল নালোক্সোন

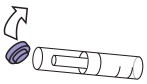
1 হলুদ টুপিগুলি খুলে ফেলুন



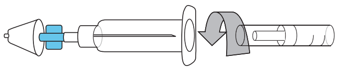
2 সাদা শঙ্কুটিকে লাগান



3 নালোক্সোনের শিশি থেকে নীলাভ লাল রঙের টুপিটি খুলে নিন



4 সিরিঞ্জের পাত্রে ধীরে নালোক্সোনের শিশি ঘুরিয়ে লাগিয়ে দিন

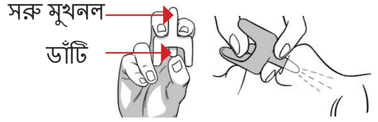


5 মাথা উপরের দিকে রাখুন; নাকের ভিতরে সাদা শঙ্কুটি ঢোকান; **নাকে নালোক্সোন স্প্রে** করতে শিশির শেষ দিক থেকেস্বল্প অথচ জোড়ে একবার ঠেলুন:
উভয় নাসারন্ধ্রেই শিশিতে থাকা পদার্থের অর্ধেকটা করে দিন

6 তিন মিনিটের ভিতরে কোনো সাড়া না পাওয়া গেলে, দ্বিতীয় বারের জন্য দিন

একক পর্যায়ের আন্তঃ নাক নালোক্সোন

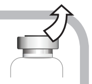
এই নাকের মাধ্যমে প্রবেশ করানোর স্প্রেটির ব্যবহারের আগে একত্রিত করা প্রয়োজন এবং এটি ডাঁটিটি ঠেলে দেওয়ার মাধ্যমে একটি নাকের ছিদ্র অবধি স্প্রে করতে পারা যায়।



ডিভাইসটি পরীক্ষা করবেন না - প্রত্যেকটি ডিভাইস একবার ব্যবহার করতে পারা যাবে।

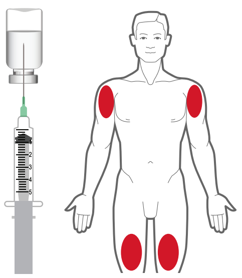
একাধিক পর্যায়ের আন্তঃ পেশী নালোক্সোন

1 নালোক্সোনের শিশির এবং ছুঁচের উপরের টুপি সরান



2 শিশিটির উপরের অংশ নীচের দিকে করে রাবারের প্লাগের মাধ্যমে সূঁচটি প্রবেশ করান; ডাঁটিটি টেনে আনুন. সম্পূর্ণ উপাদানটি গ্রহণ করুন

3 বাহুর উপরের দিকে দামনায় পুরো পদার্থটি ঢুকিয়ে দিন



4 তিন মিনিটের ভিতরে কোনো সাড়া না পাওয়া গেলে, দ্বিতীয় বারের জন্য দিন

স্বতঃ ইঞ্জেকটর নালোক্সোন

নালোক্সোন স্বতঃ-ইনজেক্টরের মধ্যে কথা বলে নির্দেশ দেওয়া আছে যা শুনে প্রয়োজনে কাপড়ের উপর দিয়েই দামনায় নালোক্সোনের ইনজেকশন দেওয়া সম্ভব। প্রত্যেক কীটের সঙ্গে অনুশীলনের জন্য একটি প্রশিক্ষণ ডিভাইসও দেওয়া আছে।

ওষুধ মাত্রাতিরিক্ত সেবন করে ফেলার লক্ষণগুলি

- ব্যক্তিটি প্রতিক্রিয়া দিচ্ছে না
  আপনার আঙুলের গোড়ার গাঁঠ দিয়ে উপর নীচ করে ব্যক্তিটির বুকের খাঁচায় বা বুকের অস্থিসমূহে জোরে ঘষে তাকে জাগানোর চেষ্টা করুন
- শ্বাসপ্রশ্বাস কমে আসা বা বন্ধ হয়ে যাওয়া
- ঠোঁট এবং/অথবা আঙুলের নখ নীল, ফেকাসে বা ধূসর হয়ে যাওয়া

আপৎকালীন অবস্থায় শ্বাসপ্রশ্বাস নিতে সাহায্য করা

- ব্যক্তির মাথাটি কাত করে দিন
- নাকটি টিপে ধরুন
- তার মুখের ভিতরে **দু'বার** জোরালো প্রশ্বাস প্রবেশ করান
- ব্যক্তিটি যতক্ষণ না শ্বাসপ্রশ্বাস নেওয়া শুরু করছেন ততক্ষণ প্রতি **পাঁচ** সেকেন্ডে **একবার** করে শ্বাস দিতে থাকুন

কখন আবার ভরে নিতে হবে

- এক বা একাধিক মাত্রা বা দাগ ব্যবহার করা হয়ে গেছে
- নালোক্সোন হারিয়ে গেছে বা নষ্ট হয়ে গেছে
- নালোক্সোনের মেয়াদ শেষ হয়ে গেছে বা শীঘ্রই মেয়াদ শেষ হয়ে যাবে

আবার ভরে দেওয়ার অনুরোধ জানানোর সময়ে, নালোক্সোন ব্যবহার করা হয়েছিল কিনা তা আপনার ফার্মাসিস্টকে জানান।
নালোক্সোন ঘরের তাপমাত্রায়, সরাসরি সূর্যালোক লাগতে না দিয়ে রেখে দিন।