

একনজরে

অপিওয়েড:

- প্রেসক্রাইব করা ব্যথা কমানোর ওষুধ এবং হেরোইন অপিওয়েডের মধ্যে ধরা হয়
- ব্যক্তির শ্বাসপ্রশ্বাসের গতি মন্থর করে দিতে বা শ্বাসপ্রশ্বাস বন্ধ হয়ে আসতে পারে (অতিরিক্ত মাত্রায় নিলে)

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 নেয়
- একবারের বেশি নিতে হতে পারে
- 30 থেকে 90 মিনিট প্রভাব কাজ করে
- 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®
মোপেরিডিন	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। আপনার সহন করার ক্ষমতা কমে আসতে পারে (আপনার শরীর ওষুধের কতটা মাত্রা সহন করতে পারবে তা)।
- 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 পরিস্থিতিতে আশেপাশে কেউ থাকা জরুরি।
- স্বাভাবিকের তুলনায় বেশি অপিওয়েড নেওয়ার দিক থেকে সতর্ক থাকুন। 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 দিচ্ছে এমন স্থানীয় প্রোগ্রামগুলির বিষয়ে জানুন: visit www.health.ny.gov/overdose/

বিকল্প চিকিৎসার ব্যবস্থাগুলির বিষয়ে জানুন: OASAS HOPEline 877-8-HOPENY (877-846-7369) –এ ফোন করুন, HOPENY লিখে 467369 –এ পাঠান বা দেখুন www.oasas.ny.gov/accesshelp/

অতিরিক্ত মাত্রায় ওষুধ সেবন করা কীভাবে আটকাবেন তা জানুন: nyc.gov/health – যান এবং “Prevent Overdose” (অতিরিক্ত মাত্রায় ওষুধ সেবন আটকান) দিয়ে অনুসন্ধান করুন

অতিরিক্ত মাত্রায় সেবন করে ফেললে তা থেকে পরিত্রাণের ধাপগুলি

1.911 নম্বরে ফোন করুন

ডাকপ্রেরকের নির্দেশাবলী অনুসরণ করুন।

2.নালোক্সোন থাকলে তা দিন

তিন মিনিটের ভিতরে কোনো সাড়া না আসলে, দ্বিতীয় বার দিন।

ব্যক্তির সঙ্গেই থাকুন; তাকে আরো বেশি মাত্রায় অপিয়েড নিতে অনুৎসাহিত করুন।

ব্যক্তিটি কী নিয়েছেন তা আপনার জানা না থাকলে, তাকে নালোক্সোন দিন।

নাক দিয়ে স্প্রে করা দেওয়া নালোক্সোন

ইনজেকশনের মাধ্যমে দেওয়া 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 থেকে স্বল্প অথচ জোড়ে একবার ঠেলুন :
উভয় নাসারন্ধ্রেই শিশিতে থাকা পদার্থের অর্ধেকটা করে দিন স্প্রে করতে ঠেলুন

- 1 নালোক্সোনের শিশির এবং ছুঁচের উপরের টুপি সরান
- 2 ওষুধের শিশিটির মুখ নীচের দিকে করে রাবারের মধ্য দিয়ে ছুঁচ ঢোকান; সিরিঞ্জ দিয়ে শিশির ভিতরে থাকা পুরো পদার্থটি টেনে নিন
- 3 বাহুর উপরের দিকে দামনায় পুরো পদার্থটি ঢুকিয়ে দিন
- 4 তিন মিনিটের ভিতরে কোনো সাড়া না পাওয়া গেলে, দ্বিতীয় বারের জন্য দিন

স্বতঃ ইনজেক্টর

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

ওষুধ মাত্রাতিরিক্ত সেবন করে ফেলার লক্ষণগুলি

- সাড়া না দেওয়া
আপনার আঙুলের গোড়ার গাঁঠ দিয়ে উপর নীচে 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 মাথা উপরের দিকে করুন
- তার নাক চিমটে ধরুন
- মুখের ভিতর দিয়ে দ্রুত দুইবার শ্বাস দিন
- 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।

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

4. তাতেও সাড়া না পাওয়া গেলে, শ্বাসরুদ্ধ হয়ে যাওয়া আটকাতে ব্যক্তিটিকে একপাশ করে শোওয়ান

সাহায্য এসে না পৌঁছানো পর্যন্ত ব্যক্তিটির সঙ্গেই থাকুন।