

منشیات کا استعمال کرنے والے لوگوں کے لیے COVID-19 کے حوالے سے رہنمائی

ہماری کمیونٹیوں میں COVID-19 کا پھیلاؤ جاری ہے اور جب بھی آپ گھر سے باہر دوسروں کے ساتھ اکتھے ہوتے ہیں تو اس کے خطرات ہوتے ہیں۔ اب جبکہ شہر کھل رہا ہے تو یہ ضروری ہے کہ ہم COVID-19 کی منتقلی کی روک تھام کے لیے اقدامات کرتے رہیں۔

COVID-19 سے بچیں

COVID-19 کے پھیلاؤ کے خطرے کو کم کرنے کے لیے ان چار نکات کو ذہن میں رکھیں:

- اگر آپ کی طبیعت ٹھیک نہیں ہے یا آپ کو **COVID-19 کی پیچیدگیاں پیدا ہونے کے زیادہ خطرے کا سامنا ہے تو گھر میں ہی رہیں۔**
 - دوبارہ کھانے کے بارے میں اپ ڈیٹس دیکھتے رہیں۔
 - جب تک کوئی ویکسین نہیں آتی، جتنا زیادہ ممکن ہو سکے گھر ہی میں رہنا (اگر آپ کی ملازمت اجازت اس بات کی دیتی ہے) اب بھی اپنے آپ اور دوسروں کو تحفظ فراہم کرنے کا محفوظ ترین آپشن ہے۔
 - **COVID-19 سے وابستہ علامات کے حوالے سے** اپنی صحت کی معمول سے زیادہ نگرانی کریں۔ اگر آپ کو ہلکی سے لے کر معتدل تک علامات ہیں تو گھر پر رہیں۔ گھر سے باہر مت نکلیں سوائے ضروری طبی نگہداشت حاصل کرنے (بشمول **COVID-19 کی ٹیسٹنگ کے لیے**) یا بنیادی ضروریات جیسے کہ گروسری حاصل کرنے کے لیے، اگر کوئی اور یہ آپ کے لیے نہیں لا سکتا۔
 - **چہرے پر نقاب پہنیں۔** اگر آپ ٹھیک محسوس کر رہے ہیں یا کوئی علامات نہیں ہیں تو بھی جب آپ گھر سے باہر ہوں تو **چہرے پر نقاب** پہنیں اور دوسروں سے کم از کم 6 فٹ کے فاصلے پر رہیں۔
 - **ہاتھوں کی صحت مند حفظان صحت پر عمل کریں۔** ہاتھوں کو اکثر کم از کم 20 سیکنڈ تک صابن اور پانی سے دھوئیں۔ اگر صابن اور پانی دستیاب نہ ہوں تو الکحل پر مبنی ہینڈ سینیٹائزر استعمال کریں۔
 - منشیات استعمال کرنے والے افراد کے لیے ان اشیاء تک رسائی مشکل ہو سکتی ہے۔ سپلائرز کے لیے **سرنج سروس فراہم کرنے والوں (syringe service providers, SSP)**، طبی کلینکس یا ڈراپ ان سنٹرز سے رابطہ کریں۔
 - کھانسی یا چھینکنے کے وقت اپنے منہ اور ناک کو ٹشو یا آستین سے ڈھانپیں۔ اپنے ہاتھوں کا استعمال مت کریں۔
 - ان ڈھلے ہاتھوں سے اپنی آنکھیں، ناک یا منہ کو مت چھوئیں۔
 - دوسروں سے ہاتھ مت ملائیں۔ اس کی بجائے، لہرائیں۔
 - **دوسروں سے جسمانی فاصلہ رکھیں۔**
 - جب آپ گھر سے باہر ہوں تو دوسروں سے کم از کم 6 فٹ کے فاصلے پر رہیں۔
 - اگر آپ کے پاس رہنے کے لیے مستحکم جگہ نہیں ہے تو دوسرے لوگوں سے کم سے کم 6 فٹ دور رہنے کی کوشش کریں اور چہرے پر نقاب پہنیں۔

منشیات کے محفوظ استعمال کے حوالے سے تجاویز

- استعمال سے قبل منشیات کی پیکیجنگ، سپلائیوں اور سطحوں کو جراثیم کشی کرنے والی مصنوعات، پتلے کیے گئے بلیچ یا کم از کم 60% الکحل والی مصنوعات کے ذریعے صاف کریں۔
- اپنی ادویات خود تیار کریں۔
- اکیلے استعمال کرنے سے گریز کریں لیکن ان لوگوں سے جسمانی فاصلہ قائم رکھیں جن کے ساتھ آپ ہیں۔
- جن لوگوں کے ساتھ آپ رابطے میں رہتے ہیں، ان کی تعداد محدود کریں۔ جس کسی کے ساتھ بھی آپ رہائش پذیر نہیں ہیں، کم از کم 6 فٹ کا فاصلہ رکھیں۔

- **نالوکسون** پاس رکھیں۔ نالوکسون ایک محفوظ دوا ہے جو افیون آمیز مرکب کی زیادہ مقدار کے استعمال کے اثرات کو ختم کرتی ہے۔
- کسی ایسے شخص کے ساتھ مل کر زیادہ مقدار میں استعمال کی صورت میں اپنانے کے لیے حفاظی منصوبہ بنائیں جس کو معلوم ہے کہ آپ استعمال کرنے جا رہے ہیں۔
- اگر آپ اکیلے استعمال کرنے جا رہے ہیں تو استعمال سے پہلے "Never Use Alone" (کبھی اکیلے مت استعمال کریں) کی ہاٹ لائن 800-484-3731 پر کال کریں۔
- کسی **SSP** سے یہ معلوم کرنے کے لیے رابطہ کریں کہ آیا وہ منشیات کے استعمال کی جراثیم سے پاک سپلائز اور نالوکسون فراہم کر رہے ہیں۔
- دوا کی ممکنہ قلت یا دوا کی ترسیل میں تبدیلی کے لیے تیار رہیں۔

اگر آپ انجیکشن لگاتے ہیں:

- اشتراک سے گریز کریں۔
- اگر آپ کو سرنجیں (اور دیگر سازوسامان) شیئر کرنا یا دوبارہ استعمال کرنا ہوں تو ایک استعمال سے دوسرے استعمال کے دوران انہیں صاف پانی سے اچھی طرح کھنگالیں۔
- اگر بلیچ کا استعمال کر رہے ہیں تو کم از کم 30 سیکنڈ کے لیے بیرل میں چھوڑیں۔ بلیچ کے بعد بیرل کو صاف پانی سے کھنگال کر اچھی طرح صاف کریں۔
- اگر ممکن ہو تو اپنا انجیکشن خود ہی تیار کریں اور خود ہی لگائیں۔
- سوئی کو چاٹیں مت۔

اگر آپ پانپ، بونگ، اسٹرا یا ای سیگریٹ استعمال کرتے ہیں:

- اشتراک سے گریز کریں۔ ہر استعمال کے بعد، ان حصوں کو الکحل والی پٹی سے صاف کریں جن کو آپ اپنے ہونٹوں، ناک یا ہاتھوں سے چھوتے ہیں۔

اضافی رہنمائی

- اگر آپ ادویات استعمال کرتے ہیں تو فارمیسی جانا کم کرنے کے لیے اضافی دوا حاصل کرنے کے لیے اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے بات کریں۔
- اگر آپ افیون آمیز مرکب کی زیادہ مقدار کے استعمال کے مسئلے کی وجہ سے میتھائون یا بوپرینورفائن جیسی ادویات لے رہے ہیں:
- افیون آمیز مرکب کے حوالے سے آپکا علاج کرنے والے سے ٹیلی فون پر اپوائنٹمنٹس کے اختیار کے بارے میں بات کریں۔
- افیون آمیز مرکب کے حوالے سے آپکا علاج کرنے والے سے گھر لے جانے والی ادویات کے بارے میں بات کریں۔

وسائل

- **SSPs** ایسے پروگرام ہیں جو منشیات استعمال کرنے والوں کو خدمات اور ادویات کا جراثیم سے پاک سامان فراہم کرتے ہیں۔ COVID-19 کی عالمگیر وبا کے دوران فراہم کی جانے والی خدمات کے بارے میں جاننے کے لیے اپنے مقامی SSPs کو کال کریں۔ nyc.gov/health ملاحظہ کریں اور "syringe service programs" (سرنج سروس پروگرامز) تلاش کریں۔
- اپنے قریب نالوکسون تلاش کرنے کے لیے، nyc.gov/nycwell ملاحظہ کریں یا 888-692-9355 پر کال کریں۔ چونکہ ممکن ہے کہ اوقات اور دستیابی میں تبدیلی آگئی ہو، اس لیے جانے سے پہلے کمیونٹی پر مبنی پروگرامز اور فارمیسیوں سے نالوکسون کی دستیابی کے حوالے سے رابطہ کر کے پوچھ لیں۔
- **NYC Well (ویل): NYC Well** کا عملہ 24/7 دستیاب ہوتا ہے، اور 200 سے زیادہ زبانوں میں نگہداشت کے لیے مفت مختصر مشاورت اور حوالہ جات فراہم کر سکتا ہے۔ معاونت کے لیے، 888-692-9355 پر کال کریں یا nyc.gov/nycwell ملاحظہ کر کے آن لائن چیٹ کریں۔
- مالی امداد، خوراک، نگہداشت صحت یا بیمہ کوریج، اور مزید مسائل کا حل فراہم کرنے والے اضافی وسائل کے لیے **جامع وسائل گائیڈ** دیکھیں۔ nyc.gov/health/coronavirus ملاحظہ کریں اور "Community Services" (کمیونٹی خدمات) تلاش کریں۔

• COVID-19 کے بارے میں عمومی معلومات کے لیے nyc.gov/health/coronavirus ملاحظہ کریں۔

7.7.20 صورتحال کے ارتقاء کو دیکھتے ہوئے NYC محکمہ صحت سفارشات تبدیل کر سکتا ہے۔