

## COVID-19 عالمگیر وباء کے دوران حد سے زیادہ مقدار لے لینے کی حالت سے نمٹنا

**نالاکسون (Narcan)** ایک ایسی دوا ہے جو کسی افیونی عنصر کی حد سے زیادہ مقدار لینے کی حالت کا توڑ کر سکتی ہے۔ یہ صرف افیونی مواد پر کام کرتی ہے، جیسے ہیروئن، نسخے والی دافع درد ادویات اور فینٹائل، لیکن اگر افیونی مواد نہ بھی موجود ہو تو بھی اسے استعمال کرنا محفوظ ہے۔

**COVID-19 کے حوالے سے احتیاطی تدابیر:** خوراک سے زیادہ مقدار لینے کی حالت سے نمٹنا مختصر دورانیے کے لیے کسی دوسرے شخص سے 6 فٹ سے کم فاصلہ رکھنا درکار کرے گا۔ غیر ضروری رابطے سے بچنے کی پوری کوشش کریں۔ دستانے پھینیں اور امدادی طور پر سانس لینے کے لیے کٹ میں فراہم کی گئی چہرے کی ڈھال کو استعمال کریں۔ نمٹنے کے بعد، اپنے ہاتھوں کو کم سے کم 20 سیکنڈ کے لیے صابن اور پانی سے دھوئیں، اور کسی بھی دوسری چیز پر (جیسے فون) جس کو آپ نے چھوا ہے، الکحل پر مبنی وائپ استعمال کریں چاہے آپ نے دستانے ہی کیوں نہ پہن رکھے ہوں۔ COVID-19 کے دوران زائد مقدار لے لینے کی حالت کو ختم کرنے کے لیے مندرجہ ذیل اقدامات دیکھیں۔

<ul style="list-style-type: none"> <li>• حد سے زیادہ مقدار لینے کی حالت کی علامات تلاش کریں: رد عمل نہ دکھانا، آہستہ سانس لینا یا سانس لینا بند ہونا، ہونٹوں یا انگلیوں کے سروں کا رنگ اڑ جانا، خراٹے لینا یا غرغرانا۔</li> <li>• رد عمل دینے کی صلاحیت جانچنے کے لیے چلائیں۔</li> <li>• اگر کوئی رد عمل نہیں آتا تو نکلز والے دستانے اس شخص کے سینے کی ہڈی پر مضبوطی سے رگڑیں (نان لیٹیکس دستانے ہر نالاکسون کٹ میں دستیاب ہیں)۔</li> </ul>	<p>چلائیں اور سینے کی ہڈی کو زور سے رگڑیں</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• طبی بیک اپ کے لیے 911 پر کال کریں۔ COVID-19 کی وجہ سے ہنگامی صورتحال پر درعمل دینے میں وقت لگ سکتا ہے۔</li> <li>• <b>نالاکسون دیں:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. پیکج کو چھیل کر کھولیں۔ آلے کی جانچ نہ کریں۔</li> <li>2. نوزل کو پوری طرح سے اس شخص کی ناک میں رکھیں۔</li> <li>3. نالاکسون چھوڑنے کے لیے پلنجر دبائیں۔</li> <li>4. اگر دو منٹ میں کوئی ردعمل نہیں آتا تو ایک اور خوراک دیں۔</li> </ol> </li> </ul>	<p>نالاکسون دییں</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• امدادی سانس دینا (منہ سے منہ لگا کر) اختیاری ہے۔ آپ کے چہرے کی ڈھال پر ہدایات دیکھی جا سکتی ہیں۔ چہرے کی ڈھال استعمال کرتے وقت بھی COVID-19 کی منتقلی کا خطرہ موجود ہے۔</li> <li>• جب بھی آپ نالاکسون استعمال نہیں کر رہے ہیں یا امدادی سانس نہیں دے رہے ہیں تو اس شخص کو بحالی کی پوزیشن میں (انکی سائیڈ کی طرف) رکھیں۔</li> <li>• اگر شخص جاگ جاتا ہے تو انہیں بتائیں کہ کیا ہوا تھا۔ ان کو مشورہ دیں کہ نالاکسون کا اثر ختم ہونے سے 30 سے 90 منٹ قبل منشیات کے استعمال سے اخراج میں کمی نہیں آئے گی اور اس سے ایک بار پھر زائد مقدار لینے کا خطرہ بڑھ سکتا ہے۔</li> </ul>	<p>معاونت</p>

اس پروگرام سے رابطہ کریں جہاں سے آپ نے اپنی کٹ موصول کی تھی اور انہیں یہ بتائیں کہ آپ نے اسے استعمال کر لیا ہے اور آپ کو ایک ری فل درکار ہے، یا اور کٹ کے حصول سے متعلق معلومات کے لیے [nyc.gov/naloxone](https://nyc.gov/naloxone) ملاحظہ کریں۔

COVID-19 کے بارے میں عمومی معلومات، بشمول اس کلنک کے ٹیکے کے خلاف تحفظ کیسے فراہم کیا جائے، کے لیے [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) یا [cdc.gov/covid19](https://cdc.gov/covid19) ملاحظہ کریں۔ فوری تازہ معلومات کے لیے [nyc.gov/coronavirus](https://nyc.gov/coronavirus) ملاحظہ کریں۔

6.11.20

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