COVID-19 के दौरान मनोरंजन के उपयोग के लिए दवाओं और मादक पदार्थों के सुरक्षित तरीके से संग्रहीत करने पर मार्गदर्शन

कोरोनावायरस रोग 2019 (COVID-19) महामारी ने हमें अपने और अपने समुदायों को सुरक्षित रखने के लिए दिन-प्रतिदिन की दिनचर्या को बदलने पर विवश कर दिया है। घर पर अधिक समय बिताते हुए, अंदर सुरक्षित रहना याद रखना महत्वपूर्ण है। घर से बाहर निकलने के प्रसंगों को कम करने के लिए, कई लोग बड़ी मात्रा में दवाएं या मनोरंजक पदार्थ (जैसे ड्रग्स और शराब) खरीद कर रहे हैं। यदि आप घर पर दवाएं या मनोरंजक पदार्थ रखते हैं, तो उन्हें सुरक्षित रूप से और बच्चे की पहुंच से बाहर रखा जाना चाहिए। महामारी के दौरान बच्चों के घर पर होने की संभावना अधिक होती है, और गलती से वे दवाएं या मनोरंजक पदार्थ ले सकते हैं जो उन्हें घर पर मिल सकते हैं। इससे दवा विषाक्तता जैसी चिकित्सा आपात स्थिति हो सकती है। दवाओं और मनोरंजन पदार्थों को सुरक्षित रूप से संग्रहीत करने में आपकी मदद करने के लिए नीचे कुछ सुझाव दिए गए हैं।

दवा और अन्य पदार्थों को सुरक्षित रूप से संग्रहीत करना

- अपनी दवाओं को व्यवस्थित रखें और सुनिश्चित करें कि उनकी तारीख समाप्त नहीं हुई हैं। दवा को इसकी मूल पैकेजिंग में रखें और लेने से पहले समाप्ति तारीख और उचित खुराक निर्देश के लिए लेबल की जांच करना याद रखें।
- बोतलें सुरक्षित रखें और सुनिश्चित करें कि वे ठीक से बंद हैं। बच्चों की पहुंच से बाहर कैबिनेट में दवाएं रखें।
- यदि गलती से, विशेष रूप से बच्चों द्वारा, ओपिओइड, बेंजोडायजेपाइन और नींद की दवाएं जैसे नियंत्रित पदार्थ लिए जाएं तो यह हानिकारक हो सकते हैं। हो सके तो इनको बंद करके रखें।
    - एक ऐसे स्थान का उपयोग करें जिसमें एक अंतर्निहित ताला हो जैसे कि डेस्क ड्रॉअर या फाइलिंग कैबिनेट।
    - एक मौजूदा ड्रॉअर या कैबिनेट में अंतर्निहित ताला नहीं है तो इसको पैडलॉक के साथ सुरक्षित करें।
    - ऑनलाइन छोटे लॉक बॉक्स खरीदें।
    - अगर छोटे बच्चे घर में मौजूद हैं तो ड्रॉअर या कैबिनेट पर चाइल्ड लॉक का इस्तेमाल करें।
    - यदि आप दवाओं को ताले में रखने में असमर्थ हैं, तो उन्हें सुलभ या सांप्रदायिक क्षेत्रों से बाहर रखें जहां वे आसानी से ढूंढें जा सकते हैं।
- यदि आप ट्रामाडोल, ऑक्सिकोडोन, हाइड्रोकोडोन, मेथाडोन, हेरोइन या फेंटेनाइल जैसे ओपियॉइड लेते हैं, तो सुनिश्चित करें कि आकस्मिक ज्यादा मात्रा लेने की स्थिति में नालोक्सोन उपलब्ध हो। नालोक्सोन एक ऐसी दवा है जो अस्थायी रूप से ओपिओइड के प्रभाव को रोक देगी, जिससे यदि किसीने ज्यादा मात्रा लिए है तो उसे सांस की तकलीफ नहीं होगी और यदि आवश्यक हो तो चिकित्सा प्राप्त कर सके। नालोक्सोन नि: शुल्क और बिना डॉक्टर के पर्चे के उपलब्ध है, और आसानी से नाक स्प्रे के रूप में ली जा सकती है। यह सुनिश्चित करें कि घर के अन्य लोग जानते हैं कि

नालोक्सोन कहां राखी गई है और आकस्मिक ज्यादा मात्रा के मामले में इसका उपयोग कैसे किया जाए।

    - यदि आप अनिश्चित हैं कि नालोक्सोन कहां से प्राप्त करें या इसका उपयोग करने के लिए प्रशिक्षित होने के लिए, nycwell.cityofnewyork.us/en/naloxone पर NYC Well के नालोक्सन पृष्ठ पर जाएं।

- यदि आप कोकीन, कैनबिस, मशरूम या क्रिस्टल मेथ जैसे अन्य पदार्थों का उपयोग करते हैं, तो उन्हें ताले में बंद रखना, और बच्चों की दृष्टि और पहुंच से बाहर रखना सुनिश्चित करें। यदि आप पदार्थों का उपभोग करने के लिए अतिरिक्त आपूर्ति का उपयोग करते हैं (सीरिंज, लाइटर, पाइप और अन्य उपकरण सहित) तो उन्हें भी ताले में बंद रखें।
- यदि आप भांग का कैनबिस करते हैं, तो ध्यान रखें कि खाद्य कैनबिस उत्पादों को गलती से नियमित स्नैक्स या कैंडी समझा जा सकता है। अगर गलती से कैनबिस खाया जाए तो बच्चों के लिए हानिकारक हो सकता है और अस्पताल में भर्ती होना पड़ सकता है। अगर गलती से कैनबिस बच्चों द्वारा खाया जाए तो उनके लिए हानिकारक हो सकता है और अस्पताल में भर्ती होना पड़ सकता है। इन उत्पादों को अलग रखना और ताले में बंद करना सुनिश्चित करें, खासकर अगर बच्चे घर में हों।
- शराब को बच्चों की पहुंच से दूर या ताले में बंद रखें। यदि संभव हो, तो घर के अन्य लोगों द्वारा उपयोग किए जाने वाले अन्य पेय और खाद्य पदार्थों से अलग रखें।

सुरक्षित निकाल

- यदि आपको समाप्ति तारीख समाप्त हो गई हो ऐसे या अवांछित पदार्थों का निकाल करने की आवश्यकता है, तो पहले यह जांचें कि क्या दवा लेबल पर निकाल करने के निर्देश हैं।
- अपने क्षेत्र में निकाल करने का स्थल खोजने के लिए, nyc.gov/dsny पर जाएं। यह सुनिश्चित करने के लिए वे खुले हैं और अपशिष्ट ले रहे हैं पहले कॉल करें।
- यदि आप किसी निकाल करने के स्थल पर जाने में असमर्थ हैं, तो एक अखाद्य पदार्थ जैसे गंदगी, कैट लिट्टर या कॉफी ग्राउंड के साथ अवांछित पदार्थों को मिलाएं। एक सील कंटेनर में मिश्रण को सुरक्षित करें और घरेलू कूड़ेदान में डालें। बोतलों का निकाल करते समय पर्चे लेबल से किसी भी व्यक्तिगत जानकारी को निकालना सुनिश्चित करें।
- यदि आप मनोरंजक उपयोग के लिए निर्धारित दवा या ड्रग्स लेने के लिए सिरिंजों का उपयोग करते हैं, तो एक सुरक्षित FDA-क्लियर चिकित्सा अपशिष्ट कंटेनर (जैसे धारदार वस्तु के कंटेनर) में इस्तेमाल की गई सिरिंजों का निकाल करना सुनिश्चित करें। निकाल के लिए तैयार होने तक कंटेनर को दूसरों की पहुंच से बाहर रखें। यदि आपके पास धारदार वस्तु के लिए कंटेनर नहीं है, तो एक कठिन प्लास्टिक कंटेनर जैसे कपड़े धोने के डिटर्जेंट की बोतल का उपयोग करें। टेप के साथ ढक्कन को बंद करें और बोतल पर स्पष्ट अक्षरों में "SHARPS” (धारदार वास्तु) लिखें, फिर अपने नियमित कचरे (रीसाइक्लिंग नहीं) के साथ रखें। धारदार वस्तु के कंटेनर का सुरक्षित तरीके से निकाल करने के तरीके के बारे में अधिक जानकारी के लिए, NYC की चिकित्सा अपशिष्ट साइट पर जाएं।

यदि आपको मादक पदार्थ के सेवन से संबंधित सेवाओं की आवश्यकता है, तो मादक पदार्थ उपयोग उपचार के लिए NYC Well मदद और रेफरल प्रदान करने के लिए 24/7 उपलब्ध है। nyc.gov/nycwell पर जाएं या पर 888-692-9355 कॉल करें।

स्थिति में बदलाव होते ही NYC स्वास्थ्य विभाग अनुशंसाओं को बदल सकता है। 5.7.20