कोभिड-१९ को अवधिमा औषधिहरू र मनोरञ्जनात्मक प्रयोगका लागि पदार्थहरूको सुरक्षित भण्डारनका लागि मार्गनिर्देशन

कोरोनाभाइरस रोग २०१९ (कोभिड-१९) महामारीले हामीलाई र हाम्रा समुदायहरूलाई सुरक्षित राख्नका लागि हाम्रा दैनिक कार्यतालिकाहरू परिवर्तन गर्नु पर्ने बनाएको छ। हामीले घरमा बढी समय बिताइरहँदा, भित्र पनि सुरक्षित रहन सम्झिनु जरूरी भएको छ। घरबाहिरको यात्रा कम गर्नका लागि, धेरै मानिसहरूले औषधिहरू र मनरोजञ्जनात्मक पदार्थहरू (जस्तै लागू पदार्थ र मदिरा) ठूलो मात्रामा लिइरहेका छन्। यदि तपाईँले घरमा औषधिहरू र मनोरञ्जनात्मक पदार्थहरू घरमा राख्नुहुन्छ भने, तिनीहरूलाई सुरक्षित र बच्चाको पहुँचबाट टाढा राख्नु जरुरी छ। यस महामारीमा बालबालिकाहरूको धेरैजसो घरमै बस्ने हुँदा, उनीहरूले झुक्किएर औषधिहरू वा मनोरञ्जनात्मक पदार्थहरू पत्ता लगाउन र सेवन गर्न सक्छन्। यसले लागूऔषधि विषाक्तीकरण जस्ता मेडिकल आपातकाल निम्त्याउन सक्छ। औषधिहरू र मनोरञ्जनात्मक पदार्थहरू भण्डारन गर्न मद्दत गर्नका लागि यहाँ केही सुझावहरू दिइएका छन्।

औषधि र अन्य पदार्थहरूको सुरक्षित भण्डारन

- आफ्ना औषधिहरूलाई सङ्गठित राख्नुहोस् र तिनीहरूको म्याद नसकिएको सुनिश्चित गर्नुहोस्। औषधिलाई त्यसको वास्तविक प्याकिङमा राख्नुहोस् र म्याद सकिने मिति र उपयुक्त मात्राका लागि लेबल जाँच गर्नुहोस्।
- बोतलहरू सुरक्षित राख्नुहोस् र राम्ररी बन्द गरिएको निश्चित गर्नुहोस्। औषधिहरूलाई बच्चाहरूको पहुँचदेखि टाढा क्याबिनेटमा राख्नुहोस्।
- नियन्त्रित पदार्थहरू जस्तै ओपिओइड्स, बेन्जोडायाजेपाइन्स र निद्रा लगाउने औषधि झुक्किएर निलियो भने हानीकारक हुन सक्छन्, विशेषगरि बच्चाहरूका लागि। यदि सम्भव भए, तिनलाई ताला लगाएर राख्नुहोस्।
    - डेस्क ड्रअर वा फाइलिङ क्याबिनेट जस्तो भित्री ताला भएको स्थानको प्रयोग गर्नुहोस्।
    - यदि भित्री ताला छैन भने अन्य ड्रअर वा क्याबिनेटमा बाहिरी ताला (प्याडलक) प्रयोग गर्नुहोस्।
    - साना ताला बाकसहरू अनलाइनमा खरीद गर्नुहोस्।
    - यदि तपाईँका बच्चाहरू घरमा छन् भने, ड्रअर र क्याबिनेटमा चाइल्ड लक प्रयोग गर्नुहोस्।
    - यदि तपाईं औषधिलाई ताला लगाएर राख्न सक्नुहुन्न भने, तिनलाई सजिलै प्राप्त गर्न सकिने पहुँचयोग्य वा सार्वजानिक क्षेत्रहरूभन्दा टाढा राख्नुहोस्।

- यदि तपाईँले ट्रामाडोल, अक्सिकोडोन, हाइड्रोकोडोन, मेथाडोन, हेरोइन वा फेन्टानिल जस्ता ओपिओइड्स प्रयोग गर्नुहुन्छ भने, झुक्किएर बढी मात्रा खाएको स्थितिका लागि नालोक्सोन उपलब्ध राख्नुहोस्। नालोक्सोन त्यस्तो औषधि हो जसले अस्थायी रूपमा ओपिओइड्सका प्रभावहरूलाई रोक्छ, र बढी मात्रा खानेलाई सास फेर्न र आवश्यक भए मेडिकल उपचार गर्ने अवसर दिन्छ। नालोक्सोन कुनै प्रेस्क्रिप्सन बिनै निशुल्क उपलब्ध छ र नाकबाट दिने स्प्रेका रूपमा सजिलै दिन सकिन्छ। झुक्किएर अति मात्रा भयो भने प्रयोग गर्नका लागि नालोक्सोन कहाँ राखिएको छ र कसरी प्रयोग गर्ने भन्ने कुरा घरपरिवारका अन्य सदस्यहरूलाई जानकारी गराउनुहोस्।
    - यदि नालोक्सोन कहाँ प्राप्त गर्ने वा त्यसको प्रयोगको तालिम कहाँ लिने भन्ने कुरा निश्चित छैन भने, nycwell.cityofnewyork.us/en/naloxone मा एनवाइसि वेल्स नालोक्सोन पृष्ठ हेर्नुहोस्।
- यदि तपाईँ कोकिन, गाँजा, मसरूम्स वा क्रिस्टल मेथ जस्ता अन्य पदार्थहरू प्रयोग गर्नुहुन्छ भने, ती सबैलाई ताला लगाएर, र बच्चाहरूको पहुँच र दृष्टिबाट टाढा राख्नुहोस्। यदि तपाईँ पदार्थहरू ग्रहण गर्नका लागि अतिरिक्त आपूर्तिहरू (सिरिन्ज, लाइटर, पाइप र अन्य उपकरण) को प्रयोग गर्नुहुन्छ भने, ती वस्तुलाई पनि ताला लगाएर राख्नुहोस्।
- यदि तपाईँ गाँजा प्रयोग गर्नुहुन्छ भने, खानेयोग्य गाँजाका उत्पादनहरू अन्य सामान्य स्न्याक्स वा क्यान्डी झुक्किन सकिन्छ भन्ने कुरामा सचेत रहनुहोस्। बच्चाहरूले झुक्किएर गाँजा खाए सो हानीकारक हुन सक्छ र त्यसले अस्पताल भर्ना गर्नु पर्ने हुनसक्छ। तुलनात्मक रूपमा खानेयोग्य गाँजाको सानो मात्रामा पनि टिएचसि रसायन पर्याप्त मात्रामा हुन सक्छ, र त्यो बच्चाहरूका लागि हानिकारक हुन्छ। यी वस्तुहरूलाई भिन्न र ताला लगाएर राख्ने कुरा निश्चित गर्नुहोस्, विशेष गरि बच्चाहरू घरमा छन् भने।
- मदिरालाई ताला लगाएर वा बच्चाहरूको पहुँच बाहिर राख्नुहोस्। यदि सम्भव भए, त्यसलाई घरपरिवारका अन्य सदस्यले ग्रहण गर्ने अन्य पेय पदार्थ वा खाद्य वस्तुबाट अलग्ग राख्नुहोस्।

सुरक्षित नष्ट गर्ने

- यदि तपाईँलाई म्याद सकिएका औषधिहरू वा अनावश्यक पदार्थहरू नष्ट गर्नु छ बने, पहिले औषधिको लेबलमा नष्ट गर्ने निर्देशनहरू छन् कि छैनन् हेर्नुहोस्।
- आफ्नो क्षेत्रको नष्ट गर्ने साइट पत्ता लगाउनक लागि nyc.gov/dsny हेर्नुहोस्। उनीहरू खुला छन् र ड्रप-अफ लिइरहेका छन् कि छैनन् भनी सुनिश्चित गर्न पहिले फोन गर्नुहोस्।

- यदि तपाईँ नष्ट गर्ने साइटमा जान असमर्थ हुनुहुन्छ भने, नचाहिएका पदार्थहरूलाई धुलो, बिरालाको बालुवा वा कफीको छोक्रासँग मिसाउनुहोस्। सो मिश्रणलाई सिल गर्न सकिने सुरक्षित पात्रमा राख्नुहोस् र घरायसी फोहोरमा राख्नुहोस्। बोटलहरूलाई नष्ट गर्दा प्रेस्क्रिप्सन लेबलबाट व्यक्तिगत जानकारी हटाउन निश्चित गर्नुहोस्।
- यदि प्रेस्क्राइब गरिएको औषधि लिन वा मनोरञ्जनात्मक प्रयोगका लागि लागू पदार्थहरू लिन सिरिन्ज प्रयोग गर्नुहुन्छ भने, प्रयोग गरिएका सिरिन्जहरूलाई सुरक्षित एफडिए-स्वीकृत मेडिकल फोहोर पात्रमा नष्ट गर्न निश्चित गर्नुहोस्। नष्ट गर्नका लागि तयारी नहुन्जेल सो पात्र अरूको पहुँचबाट टाढा राख्नुहोस्। यदि तपाईँसँग सार्प्स पात्र छैन भने, लन्ड्री डिटर्जेन्ट बोटलजस्तो कडा प्लास्टिकको पात्र प्रयोग गर्नुहोस्। बिर्कोलाई टेपले सुरक्षित राख्नुहोस् र बोटलमा स्पष्ट अक्षरमा "SHARPS" लेख्नुहोस्, र आफ्नो नियमित फोहोर पात्रमा राख्नुहोस् (रिसाइकल गर्न होइन)। सार्प्स पात्र कसरी सुरक्षित तरिकाले नष्ट गर्ने बारेमा बढी जानकारीका लागि एनवाइसिको मेडिकल फोहोर साइट हेर्नुहोस्।

यदि तपाईं लागू पदार्थ प्रयोगका विषयमा सेवाहरू चाहनुहुन्छ भने, लागू पदार्थ प्रयोग उपचार सहित सहयोग र रेफरलहरू प्रदान गर्नका लागि एनवाइसि वेल २४/७ उपलब्ध छ। nyc.gov/nycwell हेर्नुहोस् वा ८८८-६९२-९३५५ मा फोन गर्नुहोस्।

परिस्थितिहरू विकसित हुँदै गर्दा एनवाइसि स्वास्थ्य विभागले सिफारिसहरू परिवर्तन गर्न सक्छ।
5.7.20