COVID-19 ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਹਿਦਾਇਤਾਂ

ਕੋਰੋਨਵਾਇਰਸ ਰੋਗ 2019 (COVID-19) ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਮੁਦਾਇਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ ਕਰਨਾ ਪਿਆ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਅੰਦਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦੇ ਮੌਕਿਆਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਮਨੋਰੰਜਨ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ (ਜਿਵੇਂ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ) ਲੈ ਕੇ ਆ ਰਹੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਮਨੋਰੰਜਨ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਅਚਾਨਕ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਮਨੋਰੰਜਨ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਜ੍ਹਾ ਨਾਲ ਮੈਡੀਕਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ, ਜਿਵੇਂ ਡਰੱਗ ਪੌਇਜ਼ਨਿੰਗ, ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ।

ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ

- ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਵਿਵਸਥਿਤ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਖ਼ਤਮ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਹੈ। ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਅਸਲ ਪੈਕਿਜਿੰਗ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਿਆਦ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣ ਦੀ ਤਾਰੀਖ਼ ਅਤੇ ਸਹੀ ਖੁਰਾਕ ਸੰਬੰਧੀ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਲਈ ਲੇਬਲ ਚੈੱਕ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ।
- ਸ਼ੀਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਹ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਦ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕਿਸੇ ਕੈਬਨਿਟ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।
- ਜੇ ਅਚਾਨਕ, ਖ਼ਾਸਕਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੁਆਰਾ, ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਪਦਾਰਥ, ਜਿਵੇਂ ਓਪਿਔਇਡਸ, ਬੈਂਜੋਡਾਇਆਜ਼ਪੀਨਜ਼ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਖਾਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਮੁਮਕਿਨ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤਾਲਾਬੰਦ ਰੱਖੋ।
  - ਅਜਿਹੀ ਕਿਸੇ ਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤਾਲਾ ਮੌਜੂਦ ਹੋਵੇ ਜਿਵੇਂ ਦਰਾਜ਼ ਜਾਂ ਫ਼ਾਈਲਿੰਗ ਕੈਬਨਿਟ।
  - ਜੇ ਕਿਸੇ ਮੌਜੂਦਾ ਦਰਾਜ਼ ਜਾਂ ਕੈਬਨਿਟ ਵਿੱਚ ਤਾਲਾ ਮੌਜੂਦ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਤਾਲਾ ਲਗਾ ਕੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰੋ।
  - ਤਾਲੇ ਵਾਲੇ ਛੋਟੇ ਬਕਸੇ ਆਨਲਾਈਨ ਖਰੀਦੋ।
  - ਜੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਤਾਂ ਦਰਾਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਕੈਬਨਿਟਾਂ 'ਤੇ ਚਾਈਲਡ ਲਾਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
  - ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਤਾਲਾ ਲਗਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂਨੂੰ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਜਾਂ ਸਮੁਦਾਇਕ ਖੇਤਰਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਲੱਭੀਆਂ ਜਾਣ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਓਪਿਔਇਡਸ, ਜਿਵੇਂ ਟ੍ਰੈਮਾਡੌਲ, ਆਕਸੀਕੋਡੋਨ, ਹਾਈਡ੍ਰੋਕੋਡੋਨ, ਮੇਥਾਡੋਨ, ਹੈਰੋਇਨ ਜਾਂ ਫੇਨਟਾਨਾਈਲ, ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਅਚਾਨਕ ਓਵਰਡੋਜ਼ ਲੈਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਨੈਲੌਕਸੋਨ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇ। ਨੈਲੌਕਸੋਨ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਦਵਾਈ ਹੈ ਜੋ ਓਪਿਔਇਡਸ ਦੇ ਅਸਰ ਨੂੰ ਅਸਥਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰੋਕ ਦੇਵੇਗੀ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਓਵਰਡੋਜ਼ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਸਾਹ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ, ਜੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। ਨੈਲੌਕਸੋਨ ਮੁਫ਼ਤ ਅਤੇ ਤਜਵੀਜ਼ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਨੱਕ ਦੇ ਸਪਰੇਅ

ਦੇ ਤੌਰ ’ਤੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਅਚਾਨਕ ਓਵਰਡੋਜ਼ ਲੈਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਨੈਲੌਕਸੋਨ ਕਿੱਥੇ ਰੱਖੀ ਹੈ।

  - ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਯਕੀਨੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਕਿ ਨੈਲੌਕਸੋਨ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸਨੂੰ ਵਰਤਣ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ nycwell.cityofnewyork.us/en/naloxone ’ਤੇ NYC Well ਦੇ ਨੈਲੌਕਸੋਨ ਪੇਜ ’ਤੇ ਜਾਓ।

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਕੋਕੀਨ, ਕੈਨਾਬਿਸ, ਮਸ਼ਰੂਮਜ਼ ਜਾਂ ਕ੍ਰਿਸਟਲ ਮੇਥ, ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਤਾਲਾਬੰਦ, ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵਾਧੂ ਸਪਲਾਈਆਂ (ਸਰਿੰਜਾਂ, ਲਾਈਟਰਾਂ, ਪਾਈਪਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਉਪਕਰਣਾਂ ਸਮੇਤ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂਨੂੰ ਵੀ ਤਾਲਾਬੰਦ ਰੱਖੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੈਨਾਬਿਸ (ਭੰਗ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਭੰਗ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਗਲਤੀ ਨਾਲ ਆਮ ਸਨੈਕਸ ਜਾਂ ਕੈਂਡੀ ਸਮਝਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਅਚਾਨਕ ਖਾਈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਭੰਗ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਭੰਗ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਵੀ THC ਰਸਾਇਣ ਦੀ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖਰਾ ਅਤੇ ਤਾਲਾਬੰਦ ਰੱਖਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ, ਖ਼ਾਸਕਰ ਓਦੋਂ ਜੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਮੌਜੂਦ ਹਨ।
- ਸ਼ਰਾਬ ਨੂੰ ਤਾਲਾਬੰਦ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਮੁਮਕਿਨ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਅਜਿਹੇ ਦੂਜੇ ਪੇਯ ਅਤੇ ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਰੱਖੋ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦੂਜੇ ਮੈਂਬਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਿਪਟਾਰਾ

- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਆਦ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਜਾਂ ਅਣਚਾਹੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਵੇਖਣ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਲੇਬਲ ’ਤੇ ਨਿਪਟਾਰੇ-ਸੰਬੰਧੀ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।
- ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਨਿਪਟਾਰਾ ਸਾਈਟ ਲੱਭਣ ਲਈ, nyc.gov/dsny ’ਤੇ ਜਾਓ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਡ੍ਰੌਪ-ਆਫ ਲੈ ਰਹੇ ਹਨ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਿਪਟਾਰਾ ਸਾਈਟ ’ਤੇ ਜਾਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ, ਤਾਂ ਅਣਚਾਹੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਖਾਣ ਯੋਗ ਪਦਾਰਥ ਮਿਲਾ ਦਿਓ ਜਿਵੇਂ ਮਿੱਟੀ, ਬਿੱਲੀ ਦਾ ਗੰਦ ਜਾਂ ਪੀਹੀ ਹੋਈ ਕਾਫ਼ੀ। ਇਸ ਮਿਸ਼ਰਣ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸੀਲਬੰਦ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਪਾਓ ਅਤੇ ਘਰ ਦੇ ਕੂੜੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਦਿਓ। ਸ਼ੀਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਤਜਵੀਜ਼ੀ ਲੇਬਲਾਂ ਤੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਟਾਉਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤਜਵੀਜ਼ੀ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਮਨੋਰੰਜਨ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਲੈਣ ਲਈ ਸਰਿੰਜਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਵਰਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਰਿੰਜਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ FDA ਵੱਲੋਂ ਮੰਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਮੈਡੀਕਲ ਵੇਸਟ ਕੰਟੇਨਰ (ਜਿਵੇਂ ਸ਼ਾਰਪਸ ਕੰਟੇਨਰ) ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰਨਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ। ਨਿਪਟਾਰੇ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਾ ਹੋਣ ਤਕ ਕੰਟੇਨਰ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸ਼ਾਰਪਸ ਕੰਟੇਨਰ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਇੱਕ ਸਖ਼ਤ ਕੰਟੇਨਰ, ਜਿਵੇਂ ਲਾਂਡਰੀ ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਦੀ ਬੋਤਲ, ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਬੋਤਲ ਦੇ ਢੱਕਣ ’ਤੇ ਟੇਪ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਬੋਤਲ ’ਤੇ ਸਾਫ਼ ਅੱਖਰਾਂ ਵਿੱਚ “SHARPS” (“ਸ਼ਾਰਪਸ”) ਲਿੱਖੋ, ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਆਮ ਕੂੜੇ (ਰੀਸਾਈਕਲਿੰਗ ਨਹੀਂ) ਨਾਲ ਉਸਨੂੰ ਰੱਖ ਦਿਓ। ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸ਼ਾਰਪਸ ਕੰਟੇਨਰ ਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, NYC ਦੀ ਮੈਡੀਕਲ ਵੇਸਟ ਸਾਈਟ ’ਤੇ ਜਾਓ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ NYC Well, ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਇਲਾਜ ਸਮੇਤ, ਮਦਦ ਅਤੇ ਰੈਫਰਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ 24/7 ਉਪਲਬਧ ਹੈ। Nyc.gov/nycwell 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 888-692-9355 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਸਥਿਤੀ ਬਦਲਣ ਦੇ ਨਾਲ NYC ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। 5.7.20