



የጉዳት ቅነሳ ስልቶች

ጉዳት ቅነሳ ምንድን ነው?

እጽ የሚጠቀሙ ከሆነ ጤናማ ለመሆን እና በጤና ለመቆየት የሚጠቅሙ ብዙ መንገዶች አሉ። ማቆም ወይም ማቋረጥ ካልፈለጉ መገለጫዎን እርግጠኛ ካልሆኑ ፣ የጉዳት ቅነሳ ልምዶች ሊረዱዎት ይችላሉ። በጉዳት ቅነሳ ላይ ትኩረቱ "በማንኛውም አዎንታዊ ለውጥ" ላይ ነው እናም ያ ማለት ምን ማለት እንደሆነ እርስዎ ነዎት የሚወስኑት።

እጽን የመጠቀም ችግር ያለባቸው እኩዮች

Substance Use Disorder Peers (አደንዛዥ እጽን የመጠቀም ችግር ያለባቸው, SUD) እኩዮች ህክምና እንዲያገኙ ሊረዱዎት ወይም ጤናዎን እና የህይወት ጥራትዎን እንዲያሻሽሉ ሊረዱዎት ይችላሉ። በተጨማሪም የአደንዛዥ እጽ አጠቃቀም ችግር ያለባቸው እና አብዛኛውን ጊዜ በማገገም ላይ ናቸው። PSUD እኩዮች አውንታዊ ለውጦችን የማድረግ ሂደት ውስጥ ያግዙዎታል። ይህንን ሊንክ በመከተል በMOUD አመልካች ላይ PSUD እኩዮችን ያግኙ: warecoveryhelpline.org/moud-locator/

Syringe Service Programs (የሲሪንጅ አገልግሎት ፕሮግራሞች, SSPs)

ፕሮግራሞቹ አደንዛዥ ዕፅ የሚጠቀሙ ሰዎች ጤናማ ሆነው እንዲቆዩ ሊረዱዎት ይችላል። SSPዎች ንጹህ መርፌዎችን እና መርፌ መሳሪያዎችን፣የሲሪንጅ አወጋገድን፣ናሎክሰንን እና የጤና እንክብካቤን ይሰጣሉ። እነዚህ ፕሮግራሞች ሁልጊዜ ነጻ የ HIV እና ሄፕታይተስ C ምርመራ አላቸው። ስለ SSPዎች የበለጠ ይወቁ እንዲሁም በ ላይ በአቅራቢያዎ ያለውን ጣቢያ ያግኙ doh.wa.gov/SSPDirectory.

አደንዛዥ እጾችን ከተወጡ የጉዳት ስጋትዎን የሚቀንሱ የክትባት ስልቶች አሉ። ከዚህ ላይ ሊያነገሩዎቸው ይችላሉ። nextdistro.org/saferinjection

U ለ Hepatitis C የሚደረግ ሕክምና

በWashington ስቴት Medicaid ያለው ማንኛውም ሰው ለሄፕታይተስ C ሕክምና ማግኘት ይችላል። አዳዲስ ሕክምናዎች አብዛኛውን ጊዜ ሁለት ወር የሚረዝሙ ናቸው፣ ምንም ወይም ጥቂት የጎንዮሽ ጉዳቶች የላቸውም፣ እናም በጥሩ ሁኔታ ይሰራሉ - የታከሙት ሁሉ ይደናገሱ ማለት ይቻላል!

ህክምና ለማግኘት እገዛ ከፈለጉ፣ ይህንን ዌብሳይት ይጎብኙ። hepeducation.org/what-we-do/medical-case-management

የ HIV ምርመራ ማድረግ እና መከላከል

የ HIV ምርመራ የሚያደርጉ ቦታዎችን ለማግኘት ይህንን የድህረ ገጽ ማየት ይችላሉ: bit.ly/HIV_testing

ከመጋለጥ በፊት ወይም በኋላ ፣ HIVን ሊከላከሉ የሚችሉ መድኃኒቶች አሉ። በ DOH ዌብሳይት ላይ ተጨማሪ ይማሩ። Pre-Exposure Prophylaxis (ከመጋለጥ በፊት ያለው ፕሮፊሊሲስ , PrEP) bit.ly/DOH_PrEP እና PrEP Drug Assistance Program (የእጽ አጠቃቀም ድጋፍ ፕሮግራም, PrEPDAP) bit.ly/DOH_PrEPDAP

ይዙኑ ከNational Harm Reduction Coalition(የብሔራዊ ጉዳት ቅነሳ ጥምረት) ፣ UW ADAI, stopoverdose.org፣ እንዲሁም ከ WA Department of Health(የWA የጤና መምርያ) የተቀናጀ እና የተገናኘ ነው።

ማቆም ፣ መቋረጥ ወይም ለውጥ ማሳየት ይፈልጋሉ?

በWashington ግዛት ውስጥ የሚገኙ የሕክምና እና የድጋፍ አማራጮች አሉ።



HCA 82-0376 AM (12/21) Amharic

ናሎክሶንን በመያዝ ከመጠን በላይ የማድሃኒት መጠን በመውሰድ የሚመጣውን የመሞት እድልዎን ይቀንሱ

- ናሎክሶንን የት እንደሚያስቀምጡት ለሰዎች ይናገሩ
- አፖይድን ከመጠን በላይ ከወሰዱ እንዴት ምላሽ መስጠት እንደሚችሉ ይወቁ እንዲሁም ከመጠን በላይ መውሰድን በተመለከተ ለዳደሮቻችሁ ስልጠናውን ያካፍሉ።
- **የናሎክሶን አጠቃቀም መመሪያዎች** (የተጻፈ) ወይም bit.ly/Naloxone_Instructions
- **የናሎክሶን አጠቃቀም መመሪያዎች** (ቪዲዮ) vimeo.com/357020563
- **በአቅራቢያዎ ናሎክሶንን ያግኙ** ወይም bit.ly/Find_Naloxone

የወሰዱትን የመድሃኒት መጠንዎን በመመርመር እንዲሁም ባዶውን ባለመጠቀም ፣ ከመጠን በላይ የመውሰድ ስጋትዎን ይቀንሱ።

ከመንገድ ላይ ፣ ከኢንተርኔት ላይ የሚገዙ ወይም ከዳደሮቻችሁ የሚመጡ እንክብሎችን ወይም ሌሎች መድሃኒቶችን የሚጠቀሙ ከሆነ fentanyl በዉስጣቸው እንደያዙ ማሰብ አለብዎት። Fentanyl ከኔሮይን(አደንዛዥ ዕጽ) 50-100x የበለጠ ጠንካራ ነው። በፊንታይል በኩል የሚመጣው ከመጠን በላይ መሆን(አሸር ዶዝ) ፈታን ሊሆን ይችላል። ማንኛውንም መድሃኒት የሚጠቀሙ ከሆነ በተቻለ መጠን ደህንነቱ የተጠበቀ እንዲሆን ሁኔታዎችን ያዘጋጁ።

በትንሹ ጀምረው ቀስ ብለው ይቀጥሉ፡-

- ትንሽ መጠን ወይም የመጠን መለኪያውን ይጠቀሙ። ከአንድ መድሃኒት በላይ እየተጠቀሙ ከሆነ ፣ በአንድ ጊዜ አንድ መድሃኒት ብቻ ይወሰዱ ወይም የአንደኛውን መድሃኒት አነስ ባለ መጠን ይወሰዱ።

buddy system(አንዱ ለአንዱ ተቀናጅቶ የመስራት ስረዓትን) ይጠቀሙ፡-

- ከቻሉ ፣ መድሃኒት ብቻውን መጠቀም ያቁሙ እንዲሁም አንድ ከአጠገብዎ ያለው ሰው ኖላክሶንን እንደያዘ ያረጋግጡ።
- አንድ ዳደሻ ወይም አንድ የሚያምኑት ሰው ከአጠገብዎ ያኑሩ (የመርምሩ ፣ ይደውሉ፣ ወይም ይምጡ)
- እርዳታ ከፈለጉ አንድ ሰው ሊያገኝዎት በሚችልበት ቦታ ይጠቀሙ
- ከመጠን በላይ ከወሰዱ ሌሎች ሰዎች ሊሰሙት የሚችሉትን እና ምላሽ የሚሰጣቸውን ማንኛዎ ወይም ሰዓት ያዘጋጁ።
- ሚስጥራዊ የሆኑ አገልግሎት ያግኙ፣ እንደ neverusealone.com፣ ወደ (800) 484-3732 በመደወል ፣ ወይም Brave መተግበርያን በመጠቀም

Medications for Opioid Use Disorder (ለአፖይድ አጠቃቀም መዘባት የሚሰጡ መድሃኒቶች, MOUD)

Opioid Use Disorder (የአፖይድ አጠቃቀም መዘባት, OUD) የሚታከም ፣ የረዥም ጊዜ የጤና ችግር ነው። ለአፖይድ አጠቃቀም ችግር(መዘባት) የሚሰጡ መድሃኒቶች ውጤታማ እና ለብዙ ሰዎች የማገገም አካል ናቸው። OUDን ለማከም የተረጋገጡ ሰዎች መድሃኒቶች አሉ። ከዚህ በታች ይመልከቱ።

የተረጋገጡ የአፖይድ ሕክምና መድሃኒቶች

Buprenorphine (ቡፕሪኖርፊን)	Methadone (ሜታዶን)	Naltrexone (ናልትሬክሶን)	
እንዴት ነው የሚሰራው?	ከመጠን ያለፈ ፍላጎት መጨመርን እንዲሁም የማስወጣት ምልክቶችን ከአፖይድ ተቀባዮች ጋር በማጣመር ይቆጣጠራል	ከመጠን ያለፈ ፍላጎት መጨመርን እንዲሁም የማስወጣት ምልክቶችን ከአፖይድ ተቀባዮች ጋር በማጣመር ይቆጣጠራል	በአፕሮይድ ማገጃ ፣ አማካኝነት የአፕሮይድ ተጽእኖዎች አይሰማዎትም። ለአንዳንድ ሰዎች ከመጠን ያለፈ ፍላጎት መጨመርን ይቆጣጠራል

ጉዳዩን እንዲሁም የመሞት እድሉን ይቀንሳል? በእውነታው ዓለም ውስጥ ውጤቶችን በሚከታተል ጥናት ላይ በመመስረት

የመሞት አደጋን በ 50% ያህል ይቀንሳል	የመሞት አደጋን በ 50% ያህል ይቀንሳል	የሞት አደጋን እንደሚቀንስ አልተገለጸም።
---------------------------	---------------------------	---------------------------

ለምን ያህል ጊዜ ይቆያል እናም እንዴት ነው የምወስደው?

ለ 24 ሰዓታት ያህል ይቆያል ፣ ብዙውን ጊዜ በአፍ በኩል ነው የሚወሰደው(በቆዳ ስር በሚቀበር ወይም በመርፌ ይቻላል)	ለ 24 ሰዓታት ያህል ይቆያል ፣ በአፍ በኩል ነው የሚወሰደው	መርፌው ለ 28 ቀናት ያህል ይቆያል። ከመጀመሪያ በፊት ከ 7-10 ቀናት ያህል ምንም አይነት አፖይድ አይጠቀሙም
--	--	--

ከዬት ማግኘት እችላለሁ ፣ እንዲሁም ለማግኘት ሂደቱ ምንድነው?

ከመጀመሪያ ደረጃ እንክብካቤ መስጫ ተቋማት ፣ ከህክምና ቢሮ፣ ከማህበረሰብ ፕሮግራም እንዲሁም አንዳንድ OTPs ዎች ዝቅተኛ የሆነ እንቅፋት ያለው ፣ በተመሳሳይ ቀን የሚጀመሩ አማራጮች አሉ። ለመታየት የሚያደርጉዎቸው ጉብኝቶች ከዕለታት ወደ ወራት ይለያያዩ እንዲሁም በኋላበት ቦታ ላይ በመመስረት የታቀዱ ቀጠሮዎችን ሊፈልጉ ይችላሉ።	በአፕሮይድ ህክምና ፕሮግራሞች(OTPs) ላይ ብቻ ይከፋፈላል በጣም የተዋቀረ ፕሮግራም ፣ በየሰዓቱ ለብዙ ቀናት ወደ ክሊኒክ መሄድ መጀመር ሊኖርብዎ ይችላል፣ ነገር ግን የድግግሞሽ ብዛት በጊዜ ሂደት ሊቀንስ ይችላል።	በህክምና አቅራቢ እና በአንዳንድ OTPsዎች የታዘዘ እና የተሰጠ የሚደረጉ ጉብኝቶች ከሰዓት ወደ ወራት ይቀያየራሉ
--	--	---

የማማከር ወይም የመድሃኒት መርመር ያስፈልገኝ ይሆን?

አብዛኛዎቹ አቅራቢዎች የሽንት መድሃኒት ምርመራ ያስፈልጋቸዋል ፣ አንዳንዶቹ ደግ ምክር(እገዛ) ይፈልጋሉ።	መደበኛ የሆነ የሽንት መድሃኒት ምርመራ እና ምክር ይፈልጋሉ	የተወሰኑ አቅራቢዎች በሽንት ውስጥ ያለን የአደንዛዥ ዕጽ ምርመራ እና ምክር(እገዛ) ይፈልጋሉ።
--	---------------------------------------	---

(ከ UW ADAI የተወሰደ) ስለ እነዚህ መድሃኒቶች ተጨማሪ ለመማር ከፈለጉ ፣ ይህንን ይመልከቱ፡- learnabouttreatment.org/

በዚህ ዌብሳይት ላይ በአቅራቢያዎ መድሃኒቶችን ይፈልጉ፡- warecoveryhelpline.org/moud-locator/ ወይም ወደ 1-866-789-1511 ይደውሉ።