



नुकसान कम करने के लिए कार्यनीतियाँ

नुकसान न्यूनीकरण क्या है?

अगर आप ड्रग्स का सेवन करते हैं तो स्वस्थ होने और रहने के अनेक तरीके हैं। अगर आप छोड़ना नहीं चाहते हैं, या अगर आप निश्चित रूप से नहीं जानते हैं कि आप छोड़ना चाहते हैं या नहीं, तो नुकसान न्यूनीकरण के तरीके सहायक हो सकते हैं। नुकसान न्यूनीकरण में ध्यान “किसी सकारात्मक परिवर्तन” पर होता है और आप तय करते हैं कि इसका मतलब क्या है।

नशीले पदार्थों के उपयोग का रोग समकक्ष व्यक्ति

नशीले पदार्थों का उपयोग रोग (SUD) समकक्ष उपचार खोजने में या आपके स्वास्थ्य और जीवन की गुणवत्ता को बेहतर बनाने में मदद कर सकता है। उनका नशीले पदार्थों का उपयोग रोग का अनुभव भी होता है, और आम तौर पर रिकवरी में होते हैं। SUD समकक्ष सकारात्मक परिवर्तन करने में आपकी मदद करते हैं। इस लिंक को फ़ॉलो कर के MOUD लोकेटर पर SUD समकक्षों के स्थान देखें:

warecoveryhelpline.org/moud-locator/

सिरिंज सर्विस प्रोग्राम (SSPs)

प्रोग्राम ड्रग्स का सेवन करने वाले लोगों को स्वस्थ रहने में मदद कर सकते हैं। SSP साफ सिरिंज और इंजेक्शन उपकरण, सिरिंज डिस्पोज़ल, naloxone और स्वास्थ्य देखभाल को ऐक्सेस उपलब्ध कराते हैं। यह प्रोग्राम अक्सर निःशुल्क HIV और हेपेटाइटिस C परीक्षण प्रदान करते हैं। SSPओं के बारे में और जानने और कोई स्थानीय साइट खोजने के लिए doh.wa.gov/SSPDirectory यहाँ जाएं।

अगर आप ड्रग्स को वहाँ इंजेक्ट करते हैं तो यह आपको नुकसान होने को जोखिम को घटाता है। आप इनके बारे में यहाँ पढ़ सकते हैं: nextdistro.org/saferinjection

हेपेटाइटिस C का उपचार

वॉशिंगटन स्टेट में Medicaid वाला कोई भी व्यक्ति हेपेटाइटिस C के लिए मुफ्त उपचार पा सकता है। नए उपचार आम तौर पर दो महीने लंबे होते हैं, उनके कोई दुष्प्रभाव नहीं होते या बहुत कम होते हैं और कारगर हैं - उपचार किया जाने वाला लगभग हर व्यक्ति ठीक हो जाता है!

उपचार तक पहुँच बनाने में मदद पाने के लिए इस वेबसाइट पर जाएं: hepeducation.org/what-we-do/medical-case-management

HIV परीक्षण और रोकथाम

HIV परीक्षण उपलब्ध कराने वाले स्थानों के लिए आप इस वेब एड्रेस को खरोज सकते/सकती हैं: bit.ly/HIV_testing

ऐसी दवाएँ हैं जो HIV को एक संभावित संक्रामक पहले या बाद में रोक सकती हैं। DOH की वेबसाइट पर और जानें: संक्रमित प्रोफिलैक्सिस (PrEP) bit.ly/DOH_PrEP और PrEP ड्रग सहायता प्रोग्राम (PrEPDAP) bit.ly/DOH_PrEPDAP



छोड़ देना है, कम करना है, या परिवर्तन?

ऐसे उपचार और सहायता विकल्प हैं जो वॉशिंगटन स्टेट में उपलब्ध हैं।

Washington State
Health Care Authority

HCA 82-0376 HI (12/21) Hindi

कॉन्टेंट राष्ट्रीय नुकसान न्यूनीकरण संघ (National Harm Reduction Coalition), UW ADAI, stopoverdose.org, और WA डिपार्टमेंट ऑफ़ हेल्थ से अनुकूलित और लिंक की हुई।

ओवरडोस से मृत्यु के अपने जोखिम को कम करने के लिए अपने साथ naloxone लेकर चलें

- लोगों को बताएं कि आप naloxone कहाँ रखते हैं
- ओपिऑइड ओवरडोस का प्रतिभाव देना सीखें और ओवरडोस प्रशिक्षण को अपने दोस्तों से शेयर करें
- **Naloxone इस्तेमाल करने के निर्देश** (लिखित) या bit.ly/Naloxone_Instructions
- **Naloxone इस्तेमाल करने के निर्देश** (वीडियो) vimeo.com/357020563
- अपने नज़दीक naloxone खोजें या bit.ly/Find_Naloxone

अपने डोस का परीक्षण करके और अकेले इस्तेमाल न करके ओवरडोस होने के अपने जोखिम को कम करें

अगर आप सड़क से, इंटरनेट से, या किसी दोस्त से गोलियाँ या अन्य नशीली दवाएं इस्तेमाल करते हैं तो आपको मान लेना चाहिए कि उनमें फेन्टानिल है। फेन्टानिल हेरोइन से 50 से 100x अधिक शक्तिशाली है। फेन्टानिल से ओवरडोस जल्दी हो सकता है। अगर आप किन्हीं भी नशीले पदार्थों का इस्तेमाल करते हैं, जब संभव हो, तो अधिक सुरक्षित स्थिति निर्धारित करें।

कम से शुरू करें और धीरे जाएं:

- छोटी मात्रा या टेस्टर इस्तेमाल करें। अगर आप एक से ज्यादा ड्रग्स इस्तेमाल करते हैं, तो एक समय पर एक ही ड्रग इस्तेमाल करें या दोनों ड्रग्स का कम इस्तेमाल करें।

बडी सिस्टम का इस्तेमाल करें:

- हो सके तो अकेले ड्रग्स का इस्तेमाल करने से बचें और निश्चित करें कि आपके आसपास में किसी के पास naloxone हो।
- किसी दोस्त या भरोसेमंद व्यक्ति से अपनी जाँच कराएं (परीक्षण, कॉल या आएँ)
- ऐसी जगह पर इस्तेमाल करें जहाँ अगर मदद की ज़रूरत पड़े तो कोई आपको आसानी से खोज पाए
- ऐसा अलार्म या समय सेट करें जिसे दूसरे लोग सुन सकें और अगर आप ओवरडोस कर जाएं तो प्रतिभाव दे पाएँ
- किसी गोपनीय सेवा जैसे neverusealone.com, का (800) 484-3732 पर कॉल करके, या फिर Brave ऐप से इस्तेमाल करें।

ओपिऑइड के इस्तेमाल के रोग के लिए दवाएं (MOUD)

ओपिऑइड के इस्तेमाल का रोग (OUD) एक उपचार के लायक, चिर-कालिक चिकित्सकीय स्थिति है। ओपिऑइड के इस्तेमाल के रोग की दवाएं प्रभावी होती हैं और कई लोगों को ठीक होने की प्रक्रिया का हिस्सा होती हैं। OUD का उपचार करने के लिए तीन स्वीकृति प्राप्त दवाएं हैं। नीचे देखें।

स्वीकृति प्राप्त ओपिऑइड उपचार दवाएं		
ब्युप्रेनोर्फिन	मेथाडोन	नालट्रेक्सोन
यह कैसे काम करता है?		
उत्कट इच्छा और नशीले पदार्थ का सेवन बंद करने से होने वाले लक्षणों का ओपिऑइड रिसेप्टरों को बाइंड करके प्रबंधित करता है	उत्कट इच्छा और नशीले पदार्थ का सेवन बंद करने से होने वाले लक्षणों का ओपिऑइड रिसेप्टरों को बाइंड करके प्रबंधित करता है	एक ओपिऑइड ब्लॉकर, आपको ओपिऑइड्स का प्रभाव महसूस नहीं होगा। कुछ लोगों के लिए उत्कट इच्छा का प्रबंधन करता है
क्या यह नुकसान को कम करता है और मेरे मरने के जोखिम को कम करता है? वास्तविक विश्व में परिणामों को ट्रैक करने वाले रीसर्च पर आधारित		
मृत्यु के जोखिम को लगभग 50% कम करता है	मृत्यु के जोखिम को लगभग 50% कम करता है	इससे मृत्यु का जोखिम कम होने का पता नहीं चला है
यह कितना समय चलता है और मैं इसे कैसे लूँ?		
लगभग 24 घंटे चलता है, आम तौर पर मुँह से लिया जाता है (इम्प्लांट या इंजेक्शन संभव है)	लगभग 24 घंटे चलता है, मुँह से लिया जाता है	इंजेक्शन लगभग 28 दिन चलता है। आप शुरू करने के 7 से 10 दिन पहले कोई ओपिऑइड नहीं ले सकते हैं
मैं इसे कहाँ से पा सकता/सकती हूँ और इसके लिए क्या प्रक्रिया है?		
प्राथमरी केयर, मेडिकल ऑफिस, कम्युनिटी प्रोग्राम, और कुछ OTP कम बैरियर, उसी दिन शुरुआत के विकल्प उपलब्ध। विज़िट रोज़ाना से हर माह तक हो सकती है और उसके लिए आप कहाँ जाता है उसके आधार पर पहले से निर्धारित अपॉइंटमेंट्स आवश्यक हो सकती हैं।	केवल ओपिऑइड उपचार प्रोग्रामों (OTPs) में दी जाती है अत्यंत सुगठित प्रोग्राम, आपको हर सप्ताह कई दिन क्लिनिक में जाने से शुरू करना पड़ता है, लेकिन बारंबारता समय के बीतते कम हो सकती है	किसी चिकित्सा प्रदाता और कुछ OTPओं में प्रिस्क्राइब की और दी जाती हैं विज़िट प्रति सप्ताह से लेकर प्रति माह तक हो सकती हैं
क्या मुझे काउन्सेलिंग या ड्रग टेस्टिंग की ज़रूरत पड़ेगी?		
ज्यादातर प्रदाताओं के पास मूल ड्रग टेस्टिंग आवश्यक है, कुछ के पास काउन्सेलिंग।	नियमित मूल ड्रग टेस्टिंग और काउन्सेलिंग आवश्यक है	ज्यादातर प्रदाताओं के पास मूल ड्रग टेस्टिंग और के पास काउन्सेलिंग आवश्यक होते हैं

(UW ADAI से अनुकूलित) इन दवाओं के बारे में और जानने के लिए यहाँ जाएं: learnabouttreatment.org/

इस वेबसाइट से अपने नज़दीक दवाएं खोजें: warecoveryhelpline.org/moud-locator/ या 1-866-789-1511.