ການລຸດຜ່ອນອັນຕະລາຍແມ່ນຫຍັງ?

ມັນມີຫລາຍໆຫົນທາງເພື່ອຈະຢູ່ດີມແຮງແລະຢູ່ຢ່າງແຂງແຮງຖ້າຫາກວ່າ ທ່ານໃຊ້ຢາເສບຕິດ.ຖ້າຫາກວ່າທ່ານບໍ່ຢາກຈະອອກຢາ,ຫລືບໍ່ແນ່ໃຈວ່າທ່ານຢາກຈະອອກຫລືບໍ່,ພາກປະຕິບັດການລຸດຜ່ອນອັນຕະລາຍສາມາດຊ່ວຍໄດ້. ຢູ່ໃນການລຸດຜ່ອນອັນຕະລາຍຈຸດເປົ້າຫມາຍແມ່ນ “ການປ່ຽນແປງໄປໃນທາງດີຕ່າງໆ { ແລະທ່ານຕັດສິນໃຈເອົາວ່າມັນຫມາຍຄວາມວ່າຢ່າງໃດ.

ເພື່ອນຝູງໂຣກຕິດຢາເສັບຕິດ

Substance Use Disorder (SUD)
(ເພື່ອນຝູງໂຣກຕິດຢາເສບຕິດ) ສາມາດຊ່ວຍເຫລືອທ່ານຊອກຫາການປິ່ນປົວ,ຫລືຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານສິ່ງເສີມສຸຂະພາບແລະຄຸນນະພາບຂອງຊີວິດຂອງທ່ານໃຫ້ດີຂື້ນ.ເຂົາເຈົ້າຍັງມີປະສົບປະການນຳໂຣກຕິດຢາເສບຕິດແລະສ່ວນຫລາຍແລ້ວແມ່ນຢູ່ໃນການພັກຟື້ນ. ເພື່ອນຝູງ SUD ອູ້ມຊູທ່ານໃນການເຮັດໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງໄປໃນທາງດີ.ຊອກຫາເພື່ອນຝູງ SUD ຢູ່ໃນຈຸດຊອກຫາ MOUD ໂດຍຕິດຕາມລິງຄ໌ອັນນີ້:
warecoveryhelpline.org/moud-locator/

Syringe Service Programs (SSPs) (ໂຄງການບໍຣິການເຂັມສັກຢາ)

ໂຄງການສາມາດຊ່ວຍບຸກຄົນຜູ້ທີ່ໃຊ້ຢາເສບຕິດໃຫ້ຢູ່ດີມີແຮງ. SSPs ຈະເອົາເຂັມສັກຢາທີ່ສະອາດໃຫ້ແລະອຸບປະກອນການສັກຢາ,ກ່ອງຖິ້ມເຂັມສັກຢາ,ຢານາໂລຊອນ,ແລະການເຂົ້າເຖິງການປິ່ນປົວສຸຂະພາບ.ໂຄງການເຫລົ່ານີ້ຈະມີການກວດຟຣີເບິ່ງໂຣກ HIV ແລະ hepatitis C ຢູ່ສະເມີ.ຊອກເບິ່ງເພີ້ມເຕີມກ່ຽວກັບ SSPs ແລະຊອກຫາຫ້ອງການທ້ອງຖິ່ນໄດ້ທີ່ **doh.wa.gov/SSPDirectory**.

ຖ້າຫາກວ່າທ່ານສັກຢາເສບຕິດມັນມີຍຸດທະວິທີຂອງການສັກຢາທີ່ສາມາດລຸດຜ່ອນການສ່ຽງອັນຕະລາຍຂອງທ່ານລົງ.ທ່ານສາມາດອ່ານເບິ່ງກ່ຽວກັບເຣື່ອງນີ້ຢູ່ທີ່ນີ້:**nextdistro.org/saferinjection**

ການປິ່ນປົວໂຣກ Hepatitis C

ຢູ່ໃນຣັດວໍຊິງຕັນ,ທຸກໆຄົນຜູ້ທີ່ມີ Medicaid ສາມາດໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວຟຣີສຳລັບໂຣກ hepatitis C. ການປິ່ນປົວໃຫມ່ລ່າສຸດຕາມປົກກະຕິແລ້ວຈະ ກິນນານເຖິງສອງເດືອນ,ຈະບໍ່ມີຜົນສະທ້ອນຫລືມີຫນ້ອຍນຶ່ງ,ແລະໃຊ້ໄດ້ຜົນ — ເກືອບຫມົດທຸກໆຄົນຜູ້ທີ່ຖືກປິ່ນປົວຖືກປົວຫາຍ!

ເພື່ອຈະໄດ້ຮັບຄວາມຊ່ວຍເຫລືອນຳການເຂົ້າເຖິງການປິ່ນປົວໃຫ້ແວ່ເຂົ້າປັຽມແວບໄຊທ໌ອັນນີ້: **hepeducation.org/what-we-do/medical-case-management**

ການກວດເບິ່ງແລະການປ້ອງກັນໂຣກມກວດເບິ່ງແລະການປ້ອງກັນໂຣກ HIV

ສຳລັບສະຖານທີ່ບ່ອນທີ່ເອື້ອເຟື້ອການກວດເບິ່ງໂຣກ HIV ທ່ານສາມາດຊອກຫາໃນທີ່ຢູ່ແວບ໌ບ່ອນນີ້: **bit.ly/HIV_testing**

ມັນມີຢາທີ່ສາມາດປ້ອງກັນໂຣກ HIV ໄດ້ກ່ອນຫລືຫລັງຈາກການຕິດສັມຜັດທີ່ອາດຈະເປັນໄປໄດ້.ຮຽນຮູ້ເພີ້ມເຕີມຢູ່ໃນແວບໄຊທ໌ຂອງ DOH ໄດ້ທີ່:
Pre-Exposure Prophylaxis (PrEP) **bit.ly/DOH_PrEP**
ແລະ PrEP Drug Assistance Program (PrEPDAP) **bit.ly/DOH_PrEPDAP**

ຫົວຂໍ້ຖືກຮັບເອົາແລະພິວພັນນຳ National Harm Reduction Coalition, UW ADAI, **stopoverdose.org**, ແລະ WA Department of Health

ຍຸດທະວິທີ ການລຸດຜ່ອນ ອັນຕະລາຍ

ຢາກຈະອອກ,ຕັດລົງ,ຫລືທຳການປ່ຽນແປງບໍ່?

ມັນມີທາງເລືອກສຳລັບການປິ່ນປົວ ແລະການອູ້ມຊູໄວ້ໃຫ້ຢູ່ໃນຣັດວໍຊິງຕັນ.

Washington State Health Care Authority

HCA 82-0376 LA (12/21) Laotian

ລຸດການສ່ຽງຕໍ່ການເສັຽຊີວິດຂອງທ່ານລົງຈາກການໃຊ້ຢາຫລາຍເກີນໄປໂດຍການຖືຢານາໂລໂຊນໄປນຳ

- ບອກໃຫ້ຄົນອື່ນຮູ້ຈັກນຳວ່າເຈົ້າເກັບ Naloxone ໄວ້ຢູ່ໃສ
- ຮຽນຮູ້ວ່າຈະຕອບໂຕ້ຕໍ່ຕໍ່ການໃຊ້ຢາຝິ່ນຫລາຍເກີນຂອບເຂດໄດ້ຢ່າງໃດແລະແລກປ່ຽນການຝຶກຝົນກ່ຽວກັບການໃຊຫລາຍເກີນໄປນຳຫມູ່ເພື່ອນ
- **ຄຳແນະນຳສຳລັບການໃຊ້ Naloxone** (ຫນັງສື) ຫລື **bit.ly/Naloxone_Instructions**
- **ຄຳແນະນຳສຳລັບການໃຊ້ Naloxone** (ວິດີໂອ) **vimeo.com/357020563**
- **ຊອກຫາ naloxone ໄດ້ບ້ານທ່ານ**ຫລື **bit.ly/Find_Naloxone**

ລຸດການສ່ຽງຕໍ່ການໃຊ້ຫລາຍເກີນໄປຂອງທ່ານລົງໂດຍການກວດເບິ່ງປະຣິມານຂອງທ່ານແລະການບໍ່ໃຊ້ໂດຍລຳພັງ.

ຖ້າຫາກວ່າທ່ານໃຊ້ຢາເມັດຫລືຢາເສບຕິດແນວອື່ນຈາກທ້ອງຖະນົນ,ອິນເຕີ ແນດ, ຫລືຫມູ່ເພື່ອນ,ທ່ານຄວນຈະຄິດວ່າມັນມີສານເຟນຕານິລຢູ່ນຳ.ເຟນຕາ ນິລແມ່ນ 50-100x ເທື່ອແຮງກວ່າເຮໂຣອິນ.ການໃຊ້ເຟນຕານິລຫລາຍເກີນໄປຈະໄວ.ຖ້າຫາກວ່າທ່ານໃຊ້ແນວໃດແນວນຶ່ງ,ໃຫ້ຕັ້ງເງື່ອນໄຂຂອງຄວາມປອດພັຍໄວ້ເມື່ອເປັນໄປໄດ້.

ເລີ້ມຕົ້ນຈຳນວນນ້ອຍແລະໄປຊ້າໆ:

- ໃຊ້ຈຳນວນນ້ອຍໆຫລືຂະນາດທົດລອງ. ຖ້າຫາກວ່າທ່ານໃຊ້ຢາຫລາຍເກີນກວ່າຢ່າງນຶ່ງ,ໃຊ້ຢາແນວນຶ່ງໃນເທື່ອນຶ່ງຫລື ໃຊ້ຢາແຕ່ລະຢ່າງຫນ້ອຍນຶ່ງ.

ໃຊ້ຣະບົບເພື່ອນຝູງ:

- ຖ້າຫາກວ່າທ່ານສາມາດເຮັດໄດ້,ຫລີກເວັ້ນການໃຊ້ຢາແນວດຽວແລະ ໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າມີຄົນໃດຄົນນຶ່ງຢູ່ໄກ້ທ່ານທີ່ມີຢານາໂລໂຊນ.
- ມີຫມູ່ເພື່ອນຫລືຄົນໃດຄົນນຶ່ງຜູ້ທີ່ທ່ານເຊື່ອໃຈຈອບຟັງເບິ່ງທ່ານ (ກວດເບິ່ງ, ໂທຫາ,ຫລືແວ່ປ້ຽມ)
- ໃຊ້ຢາຢູ່ບ່ອນທີ່ຄົນໃດຄົນນຶ່ງຈະພົບເຫັນທ່ານໄດ້ຢ່າງງ່າຍໆຖ້າຫາກວ່າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫລືອ
- ໃຊ້ສັນຍາເຕືອນຫລືເວລາທີ່ຄົນອື່ນສາມາດໄດ້ຍິນແລະຈະຕອບຄືນຖ້າຫາກວ່າທ່ານໃຊ້ຫລາຍເກີນໄປ
- ໃຊ້ການບໍຣິການປົກປິດເປັນຄວາມລັບເຊັ່ນວ່າ **neverusealone.com**, ໂດຍ ການໂທຫາ(800) 484-3732, ຫລື Brave app

Medications for Opioid Use Disorder (MOUD)

Opioid use disorder (OUD) ເປັນສະພາບພະຍາບານຣະຍະຍາວ,ປິ່ນປົວໄດ້.ຢາສຳລັບໂຣກຢາຝິ່ນຈະໃຊ້ໄດ້ຜົນດີແລະເປັນສ່ວນນຶ່ງຂອງການຟັກຟື້ນສຳລັບຫລາຍໆຄົນ. ມັນມີຢາສາມແນວທີ່ຖືກອະນຸມັດເພື່ອຈະປິ່ນປົວ OUD. ເບິ່ງຢູ່ຂ້າງລຸ່ມ.

ຢາປິ່ນປົວຢາຝິ່ນທີ່ຖືກອະນຸມັດ		
Buprenorphine	**Methadone**	**Naltrexone**
ມັນຈະເຮັດວຽກແນວໃດ?		
ຄວບຄຸມນຳອາການການຫິວໂຫຍແລະ ການຖອນຕົວໂດຍການເຮັດຕາມວິທີການນຳຢາຝິ່ນ	ຄວບຄຸມນຳອາການການຫິວໂຫຍແລະ ການຖອນຕົວໂດຍການເຮັດຕາມວິທການນຳຢາຝິ່ນ	ຢາຕ້ານຢາຝິ່ນ,ທ່ານຈະບໍ່ຮູ້ສຶກຜົນສະທ້ອນຂອງ Opioids. ຄວບຄຸມການຫິວໂຫຍສຳລັບບາງຄົນ
ມັນຈະລຸດຜ່ອນອັນຕະຣາຍແລະເຮັດໃຫການສ່ຽງຕໍ່ການເສັຽຊີວິດຂອງຂ້ອຍລົງບໍ່? ໂດຍອີງຕາມການຄົ້ນຄວ້າທີ່ຕິດຕາມຜົນອອກມາຢູ່ໃນໂລກຕົວຈິງ		
ລຸດການສ່ຽງຕໍ່ການເສັຽຊີວິດລົງໂດຍ 50%	ລຸດການສ່ຽງຕໍ່ການເສັຽຊີວິດລົງໂດຍ 50%	ບໍ່ສະແດງໃຫ້ເຫັນວ່າຈະລຸດການສ່ຽງຕໍ່ການເສັຽຊີວິດລົງ
ມັນຈະກຸ້ມໄດ້ດົນນານເທົ່າໃດແລະຂ້ອຍຈະໃຊ້ມັນແນວໃດ?		
ມີຜົນດົນນານປະມານ 24 ຊົ່ວໂມງ,ຕາມປົກກະຕິແລ້ວໃຊ້ທາງປາກ (ຝັງໃນຫນັງຫລືການສັກຢາອາດເປັນໄປໄດ້)	ມີຜົນດົນນານປະມານ 24 ຊົ່ວໂມງ,ໃຊ້ ທາງປາກ	ການສັກຢາມີຜົນດົນນານປະມານ 28 ວັນ,ທ່ານບໍ່ສາມາດໃຊ້ Opioids ແນວໃດ Opioids ເປັນ ເວລາ 7-10 ວັນກ່ອນການ ເລີ້ມຕົ້ນ
ຂ້ອຍສາມາດໄດ້ຮັບການສັກຢາຢູ່ໃສ,ແລະ ວິທີການດຳເນີນການແມ່ນຫຍັງ?		
ການປະຖົມພະຍາບານ,ຫ້ອງການພະຍາບານ,ໂຄງການຊຸມນຸມຊົນ,ແລະ OTPs ບາງຢ່າງຊຸບປະສັກກິດກັ້ນຕ່ຳ,ທາງເລືອກເອົາການເລີ້ມຕົ້ນໃນວັນດຽວກັນກໍມີໄວ້ໃຫ້.ການ ປ້ຽມຢາມຈະແຕກຕ່າງກັນໄປຈາກແຕ່ລະວັນໄປຫາແຕ່ລະເດືອນແລະອາດຈະຖືກບົ່ງໃຫ້ມີຫມາຍນັດທີ່ຖືກນັດໄວ້ແລ້ວໂດຍອີງຕາມວ່າທ່ານຈະໄປໃສ.	ຖືກສັ່ງຊື້ໄດ້ເທົ່ານັ້ນຢູ່ນຳ opioid treatment programs (OTPs)ໂຄງການທີ່ມີໂຄງຮ່າງຢ່າງເຂັ້ມແຂງ, ທ່ານຈະຕ້ອງໄດ້ເລີ້ມຕົ້ນໄປຄລີນິກຫລາຍໆວັນໃນແຕ່ລະອາທິດ,ແຕ່ວ່າຣະຍະຫ່າງສາມາດລຸດລົງຕາມເວລາຜ່ານໄປ	ຖືກສັ່ງຊື້ແລະເອົາໃຫ້ໂດຍທ່ານຫມໍພະຍາບານແລະ OTPs ບາງບ່ອນການປ້ຽມຢາມຫມໍແຕກຕ່າງກັນໄປແຕ່ລະອາທິດໄປຫາແຕ່ລະເດືອນ
ຂ້ອຍຈະຕ້ອງການການປຶກສາຫລືການກວດເບິ່ງຢາເສບຕິດບໍ່?		
ທ່ານຫມໍສ່ວນຫລາຍບົ່ງໃຫ້ມີການກວດເບິ່ງນ້ຳຍ່ຽວ,ບາງຄົນບົ່ງໃຫ້ມີການປຶກສາ	ບົ່ງໃຫ້ມີການກວດເບິ່ງນ້ຳຍ່ຽວແລະ ການປຶກສາເປັນປະຈຳ	ທ່ານຫມໍບາງຄົນບົ່ງໃຫ້ມີການກວດເບິ່ງນ້ຳຍ່ຽວແລະການປຶກສາ

(ເອົາມາຈາກ UW ADAI) ເພື່ອຈະຮຽນຮູ້ເພີ້ມເຕີມກ່ຽວກັບຢາເຫລົ່ານີ້,ແວ່ປ້ຽມ: **learnabouttreatment.org/**

ຊອກຫາຢາໄກ້ບ້ານທ່ານໄດ້ຢູ່ແວບໄຊທ໌ ບ່ອນນີ້: **warecoveryhelpline.org/moud-locator/** ຫລືໂທຫາ 1-866-789-1511.