



# ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ

## ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣਾ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਡਰੱਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਡਰੱਗ ਨਹੀਂ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਜਾਂ ਯਕੀਨੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ "ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤਬਦੀਲੀ" 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਸਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ।

## Substance Use Disorder (ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ)

Substance Use Disorder (ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ, SUD) ਸਾਥੀ ਇਲਾਜ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਠੀਕ ਹੋ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। SUD ਸਾਥੀ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਿੰਕ 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ MOUD ਲੋਕੇਟਰ 'ਤੇ SUD ਸਾਥੀਆਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ: [warecoveryhelpline.org/moud-locator/](http://warecoveryhelpline.org/moud-locator/)

## Syringe Service Programs (ਸਰਿੰਜ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, SSPs)

ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਡਰੱਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। SSPs ਸਾਫ਼ ਸਰਿੰਜਾਂ ਅਤੇ ਟੀਕੇ ਦੇ ਉਪਕਰਨ, ਸਰਿੰਜਾਂ ਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ, ਨਲੋਕਸੋਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿੱਚ HIV ਅਤੇ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ C ਦੀ ਅਕਸਰ ਮੁਫਤ ਜਾਂਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। SSPs ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਥਾਨਕ ਸਾਈਟ ਲੱਭਣ ਲਈ [doh.wa.gov/SSPDirectory](http://doh.wa.gov/SSPDirectory) 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਡਰੱਗ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਟੀਕੇ ਲਗਾਉਣ ਦੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਇਸ 'ਤੇ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ: [nextdistro.org/saferinjection](http://nextdistro.org/saferinjection)

## U ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ C ਲਈ ਇਲਾਜ

Washington ਸਟੇਟ ਵਿੱਚ, Medicaid ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ C ਦਾ ਮੁਫਤ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਨਵੇਂ ਇਲਾਜ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੋ ਮਹੀਨੇ ਲੰਬੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਕੋਈ ਵੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਘੱਟ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ - ਲਗਭਗ ਹਰ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲਾ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਲਾਜ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ: [hepeducation.org/what-we-do/medical-case-management](http://hepeducation.org/what-we-do/medical-case-management)

## HIV ਦੀ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵੈੱਬ ਪਤੇ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਥਾਨਾਂ ਦੇ ਲਈ ਖੋਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਹੜੇ HIV ਜਾਂਚ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ: [bit.ly/HIV\\_testing](http://bit.ly/HIV_testing)

ਅਜਿਹੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵੀ ਹਨ ਜੋ ਸੰਭਾਵੀ ਜੋਖਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ HIV ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। DOH ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਇੱਥੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ: Pre-Exposure Prophylaxis (ਪ੍ਰੀ-ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲੈਕਸਿਸ) (PrEP) [bit.ly/DOH\\_PrEP](http://bit.ly/DOH_PrEP) ਅਤੇ PrEP Drug Assistance Program (ਡਰੱਗ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ) (PrEPDAP) [bit.ly/DOH\\_PrEPDAP](http://bit.ly/DOH_PrEPDAP)

National Harm Reduction Coalition (ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲਾ ਗੱਠਜੋੜ), UW ADAI, [stopoverdose.org](http://stopoverdose.org) ਅਤੇ WA ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਆਫ਼ ਹੈਲਥ ਤੋਂ ਅਪਣਾਈ ਗਈ ਅਤੇ ਲਿੰਕ ਕੀਤੀ ਸਮੱਗਰੀ

## ਛੱਡਣਾ, ਪਿੱਛੇ ਹਟਣਾ ਜਾਂ ਕੋਈ ਬਦਲਾਅ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?

Washington ਸਟੇਟ ਵਿੱਚ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਵਿਕਲਪ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।



HCA 82-0376 PJ (12/21) Punjabi

## ਨਲੋਕਸੋਨ ਦੀ ਓਵਰਡੋਜ਼ ਲੈ ਕੇ ਮਰਨ ਦੇ ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰੋ

- ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਲੋਕਸੋਨ ਨੂੰ ਕਿੱਥੇ ਰੱਖਦੇ ਹੋ
- ਓਪੀਐਂਡ ਦੀ ਓਵਰਡੋਜ਼ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੇਣੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੇਸਤਾਂ ਨਾਲ ਓਵਰਡੋਜ਼ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖੋ
- **ਨਲੋਕਸੋਨ** (ਲਿਖੇ ਹੋਏ) ਜਾਂ [bit.ly/Naloxone\\_Instructions](http://bit.ly/Naloxone_Instructions) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼
- **ਨਲੋਕਸੋਨ** (ਵੀਡੀਓ) [vimeo.com/357020563](http://vimeo.com/357020563) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼
- **ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਨਲੋਕਸੋਨ** ਜਾਂ [bit.ly/Find\\_Naloxone](http://bit.ly/Find_Naloxone) ਨੂੰ ਲੱਭੋ

## ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ (ਡੋਜ਼) ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਇਕੱਲੇ ਨਾ ਵਰਤਦੇ ਹੋਏ, ਓਵਰਡੋਜ਼ ਹੋਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗਲੀ, ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੇਸਤ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਗੋਲੀਆਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਡਰੱਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਮੰਨ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਫੈਟਾਨਿਲ ਹੈ। ਫੈਟਾਨਿਲ ਹੈਰੋਇਨ ਨਾਲੋਂ 50-100x ਗੁਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਕਤਵਰ ਹੈ। ਫੈਟਾਨਿਲ ਨਾਲ ਓਵਰਡੋਜ਼ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਡਰੱਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੋਣ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸ਼ਰਤਾਂ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰੋ।

### ਹੌਲੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੌਲੀ ਅੱਗੇ ਵਧੋ:

- ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਮਾਤਰਾ ਜਾਂ ਟੈਸਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਡਰੱਗ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਡਰੱਗ ਦੀ ਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਾਂ ਹਰੇਕ ਡਰੱਗ ਦੀ ਘੱਟ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

### ਦੇਸਤ ਵਾਲੇ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ:

- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਕੱਲੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਲ ਨਲੋਕਸੋਨ ਹੈ।
- ਕਿਸੇ ਦੇਸਤ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦਿਓ (ਟੈਸਟ ਕਰਕੇ, ਕਾਲ ਕਰਕੇ, ਜਾਂ ਆ ਕੇ)
- ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋਵੇ
- ਇੱਕ ਅਲਾਰਮ ਜਾਂ ਸਮਾਂ ਸੈੱਟ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਹੋਰ ਲੋਕ ਸੁਣ ਸਕਣ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਓਵਰਡੋਜ਼ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਹ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕਣਗੇ
- (800) 484-3732 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ, ਜਾਂ Brave ਐਪ 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ [neverusealone.com](http://neverusealone.com) ਵਰਗੀ ਗੁਪਤ ਸੇਵਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

## Medications for Opioid Use Disorder ((ਓਪੀਐਂਡ ਵਰਤੋਂ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ) ਦੇ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ, MOUD)

Opioid use disorder (ਓਪੀਐਂਡ ਵਰਤੋਂ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ, OUD) ਇੱਕ ਇਲਾਜਯੋਗ, ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ। ਓਪੀਐਂਡ ਵਰਤੋਂ ਵਿਕਾਰ ਦੇ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹਨ। OUD ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਤਿੰਨ ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਦਵਾਈਆਂ ਹਨ। ਹੇਠਾਂ ਦੇਖੋ।

ਓਪੀਐਂਡ ਇਲਾਜ ਦੀਆਂ ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਦਵਾਈਆਂ		
ਬੁਪਰੇਨੋਰਫਾਈਨ (Buprenorphine)	ਮੈਥਾਡੋਨ (Methadone)	ਨਲਟਰੈਕਸੋਨ (Naltrexone)
<b>ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ?</b>		
ਓਪੀਐਂਡ ਅਨੁਭਵ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਜੁੜ ਕੇ ਲਾਲਸਾ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਕੱਢਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਦੀ ਹੈ	ਓਪੀਐਂਡ ਅਨੁਭਵ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਜੁੜ ਕੇ ਲਾਲਸਾ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਕੱਢਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਦੀ ਹੈ	ਇੱਕ ਓਪੀਐਂਡ ਬਲੌਕਰ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਓਪੀਐਂਡ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰੋਗੇ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਲਾਲਸਾ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਦੀ ਹੈ
<b>ਕੀ ਇਹ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਮਰਨ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦੀ ਹੈ? ਅਸਲ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਨਤੀਜਿਆਂ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਖੋਜ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ</b>		
ਮਰਨ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਲਗਭਗ 50% ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ	ਮਰਨ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਲਗਭਗ 50% ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ	ਮਰਨ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦੀ ਹੈ ਬਾਰੇ ਦਿਖਾਇਆ ਨਹੀਂ ਗਿਆ ਹੈ
<b>ਇਸਦਾ ਅਸਰ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਲੈ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?</b>		
ਇਸਦਾ ਅਸਰ ਲਗਭਗ 24 ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੂੰਹ ਦੁਆਰਾ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ (ਇਮਪਲਾਂਟ ਜਾਂ ਟੀਕਾ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੈ)	ਇਸਦਾ ਅਸਰ ਲਗਭਗ 24 ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਮੂੰਹ ਦੁਆਰਾ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ	ਟੀਕੇ ਦਾ ਅਸਰ ਲਗਭਗ 28 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 7-10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਓਪੀਐਂਡ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ
<b>ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਕਿੱਥੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਕੀ ਪ੍ਰੀਕਿਰਿਆ ਹੈ?</b>		
ਮੁਢਲੀ ਦੇਖਭਾਲ, ਮੈਡੀਕਲ ਦਫ਼ਤਰ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਕੁਝ OTPs ਤੋਂ	ਸਿਰਫ਼ ਓਪੀਐਂਡ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ (OTPs) 'ਤੇ ਮਿਲਦੀ ਹੈ	ਡਾਕਟਰੀ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੁਆਰਾ ਅਤੇ ਕੁਝ OTPs 'ਤੇ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
ਘੱਟ ਰੁਕਾਵਟ, ਉਸੇ ਦਿਨ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਵਿਕਲਪ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਤੋਂ ਮਾਸਿਕ ਤੱਕ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।	ਉੱਚ ਸੰਰਚਨਾ ਵਾਲਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਕਈ ਦਿਨ ਕਲੀਨਿਕ ਜਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਾਰੰਬਾਰਤਾ ਘੱਟ ਸਕਦੀ ਹੈ	ਦੌਰੇ ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਤੋਂ ਮਾਸਿਕ ਤੱਕ ਵੱਖਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
<b>ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ ਜਾਂ ਡਰੱਗ ਜਾਂਚ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ?</b>		
ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਰਾਹੀਂ ਡਰੱਗ ਜਾਂਚ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕੁਝ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।	ਨਿਯਮਤ ਪਿਸ਼ਾਬ ਰਾਹੀਂ ਡਰੱਗ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ	ਕੁੱਝ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਰਾਹੀਂ ਡਰੱਗ ਜਾਂਚ ਦੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

(UW ADAI ਤੋਂ ਅਪਣਾਈ ਗਈ) ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਦੇਖੋ: [learnabouttreatment.org/](http://learnabouttreatment.org/)

ਤੁਹਾਡੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਲੱਭੋ: [warecoveryhelpline.org/moud-locator/](http://warecoveryhelpline.org/moud-locator/) ਜਾਂ 1-866-789-1511 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।