



د نړیانونو د کمولو ستراتیژینې

د ضرس کمولو څه شی دی؟

که تاسو مخدره توکي کاروئ، ډیری لارې شتون لري چې تاسو سروغ شئ او صحتمند پاتې شئ. که تاسو نه غواړئ چې دا پرېږدئ، یا داده نه یاست چې تاسو غواړئ دا پرېږدئ، د نړیاز کمولو تمرینونه تاسو سره مرسته کولی شئ. د نړیاز په کمولو کې، تمرکز په "هر مثبت بدلون" دی او تاسو پریکړه کوئ چې دا څه معنی لري.

د هیپاتیت سی لپاره درملنه

په Washington ایالت کې، هر څوک چې Medicaid ولري کولی شي د هیپاتیت C لپاره وړیا درملنه ترلاسه کړي. نوې درملنې معمولا دوه میاشتې وخت نیسي، هیڅ یا لږې ناوره اغیزې لري، او مفید دي - تقریبا د هر چا چې درملنه شوی سروغ شوی دی!

د درملنې په برخه کې د مرستې لپاره، دا ویب پاڼه وگورئ: hepeducation.org/what-we-do/medical-case-management

د Substance Use Disorder (د موادو د استعمال اختلال) ملګري

د Substance Use Disorder (د موادو د استعمال اختلال) (SUD) ملګري کولی شي تاسو سره د درملنې په موندلو کې مرسته وکړي، یا ستاسو سره ستاسو د سروغتیا او د څرغند کیفیت ښه کولو کې مرسته وکړي. دوی د موادو کارولو اختلال سره هر تجربه لري او معمولا په لرغیدو کې وی. د SUD ملګري د مثبت بدلونونو په راوستلو کې ستاسو ملاتړ کوي. د دې لینک په تعقیب کولو سره په MOUD لویکټر کې د SUD ملګري ومومئ: warecoveryhelpline.org/moud-locator

د HIV معاینه او مخنیوی

د هغو ځایونو لپاره چې د HIV انټروینې وړاندیز کوي تاسو کولی شئ دا ویب پاڼه ولټوئ: bit.ly/HIV_testing

داسې درمل شته چې کولی شئ د احتمالي افشا کیدو دمخه یا وروسته د HIV مخه ونیسي. د DOH په ویب پاڼه کې نور معلومات ترلاسه Pre-Exposure Prophylaxis (د مخکینې افشا کیدو مخنیوی) (PrEP) bit.ly/DOH_PrEP and PrEP Drug Assistance Program (د درملو مرستې د چمتو کولو پروګرام) (PrEPDAP) bit.ly/DOH_PrEPDAP

Syringe Service Programs (SSPs) (د سرنج خدمت پروګرامونه)

پروګرامونه کولی شي د هغو خلکو سره مرسته وکړي چې مخدره توکي کاروي تر څو سروغ پاتې شي. SSPs پاک سرنجونه او د انجیکشن تجهیزات، د سرنج غوړخول، نالوکسون (naloxone)، او سروغتیایي پاملرنې ته لاسرسی چمتو کوي. دا پروګرامونه اکثرا د HIV او هیپاتیت سی وړیا معاینې لري. د SSPs په اړه نور معلومات ترلاسه کړئ او ځایي سایټ ومومئ: doh.wa.gov/SSPDirectory

که تاسو مخدره توکي انجیک کړئ، نو د انجیکشن سټراټیژي شتون لري چې کولی شي ستاسو د نړیاز خطر کم کړي. تاسو کولی شئ د دوی په اړه دلته ولولئ: nextdistro.org/saferinjection

National Harm Reduction Coalition (د نړیانونو د مولو ملي ایتلاف) UW ADAI څخه تطابق شوي او ټول شوي. stopoverdose.org، او د WA د سروغتیا څانګه څخه تطابق او لینک شوي

غواړئ دا پرېږدئ، کم یی کړئ، یا بدلون وکړئ؟

په Washington ایالت کې د درملنې او ملاتړ اختیارونه شتون لري.

Washington State Health Care Authority

HCA 82-0376 PS (12/21) Pashto

Medications for Opioid Use Disorder (د Opioid استعمال اختلال لپاره درمل) (MOUD)

Opioid use disorder (د Opioid استعمال اختلال لپاره درمل) (OUD) د درملنې وړ، او ترډ مهاله طبی حالت دی. د اپیوید (Opioid) د کارولو اختلال لپاره درمل اغیزمن دی او د ډیرو خلکو لپاره د سرغډو یوه برخه ده. د OUD د درملنې لپاره درمې درملونه تصویب شوي دي. لاندې وگورئ.

تصویب شوي د اپیوید (opioid) د درملنې درملونه

بوپرنورفین (Buprenorphine)	میتادون (Methadone)	نالترکسن (Naltrexone)
----------------------------	---------------------	-----------------------

دا څنگه کار کوي؟

د اپیوید (opioid) ریسپیترو سره په وصل کیدو د لیوالتیا او وتلو نښې اداره کوي	د اپیوید (opioid) ریسپیترو سره په وصل کیدو د لیوالتیا او وتلو نښې اداره کوي	د اپیوید (opioid) بلاک، تاسو به د اپیویدز (opioids) اغیزې احساس و نه کړئ. د ځینو خلکو لیوالتیا اداره کوي
---	---	--

ایا دا غریزان کموي او مرما د مړینې خطر کموي؟ د څیړنې پر بنسټ چې په مریشتینې نړۍ کې پایلې تعقیبوي

د مړینې خطر شاوخوا 50٪ کموي	د مړینې خطر شاوخوا 50٪ کموي	د مړینې د خطر کمولو لپاره نډې نیودل شوي
-----------------------------	-----------------------------	---

دا څومره وخت دوام کوي او نره به یې څنگه استعمال کړم؟

شاوخوا 24 ساعته دوام کوي، معمولا د خولې له لارې اخیستل کيږي (کول یا انجکشن ممکنه دي)	شاوخوا 24 ساعته دوام کوي، د خولې لخوا اخیستل کيږي	انجکشن شاوخوا 28 ورځې دوام کوي. تاسو نشئ کولی د 7-10 ورځو لپاره کوم اپیویدز (opioids) واخلئ مخکې له دې چې تاسو پیل کړئ
--	---	--

نره یې چیرته ترلاسه کولی شم، او پروسه یې څه ده؟

په لومړنۍ پاملرنه کې، طبی دفتر کې، د ټولني پروگرام کې، او په OTPS کې لږ څنډه، په ورته ورځ د پیل اختیارونه شتون لري. لیدنې له ورځني څخه تر میاشتنۍ پورې توپیر لري او ممکن ستاسو د تگ مطابق ټاکل شوي ملاقاتونو ته اړتیا وي.	یوازې د اپیوید (opioid) د درملنې په پروگرامونو کې درمل ورکول (OTPs) ډیر منظم مهالویش، تاسو اړتیا لرئ په اونۍ کې څو ورځي کلینیک ته لار شئ، مگر دا حالت د وخت په تیریدو سره کمیدلی شي	د طبي چمتو کونکي لخوا وړاندیز شوي او ورکړل شوي او په ځینو OTPS کې لیدنې له اونۍ څخه تر میاشتنۍ پورې توپیر لري
---	---	---

ایا نره مشورې یا د مخدره توکو انرمونې ته اړتیا لرم؟

ډیر وړاندیز کونکي د متيازو درملو ازموینې ته اړتیا لري، ځینې مشورې ته اړتیا لري.	د متيازو درملو منظمې معاینه او مشورې ته اړتیا لري	ځینې وړاندیز کونکي د متيازو درملو ازموینې او مشورې ته اړتیا لري
---	---	---

(د UW ADAI څخه جوړ شوی) د دې درملو په اړه د نورو معلوماتو لپاره، learnabouttreatment.org / څخه لیدنه وکړئ.

د نالوکسون (naloxone) په لرلو سره د ډیر نریاتې نشي له امله څخه ستاسو د مرگ خطر کم کړئ

• خلکو ته ووايئ چې تاسو دا نالوکسون چیرته ساتئ.

• نرده کړئ چې څنگه د یو اپیوید (opioid) ډیر خوراک څخه ځان وڅرغورئ او د ملگرو سره د ډیر خوراک سرورنه شریکه کړئ.

• د نالوکسون کارولو لپاره لاسنویي (لیکل شوی) یا bit.ly/Naloxone_Instructions

• د نالوکسون کارولو لپاره لاسنویي (ویدیو) vimeo.com/357020563

• ځان ته نږدې نالوکسون و مومئ یا bit.ly/Find_Naloxone

د دوز په انرمایلو او یوازی نه کارولو سره یې ډیر خوراک خطر کم کړئ

که تاسو د کوڅې، انټرنیټ، یا یو ملگري څخه گولی یا نور نشه یې توکي کاروئ، تاسو باید فرض کړئ چې دوی فنتانیل (fentanyl) لري. فنتانیل (Fentanyl) د هیروینو (heroin) په پرتله 100x-50 قوی دی. د فینټینیل سره ډیر خوراک ممکن گړندی وي. که تاسو هر ډول نشه یې توکي کاروئ، د امکان په صورت کې خوندي شرایط وټاکئ.

د لږو څخه پیل وکړئ او په اسرا مه سره مخته ولاړ شئ:

• لږ مقدار یا انرمیونکي وکاروئ. که تاسو د یو څخه نریات نشه یې توکي کاروئ، نو په یو وخت کې یو نشه وکاروئ یا د هر نشه یې توکي څخه لږ وکاروئ.

د بډی (buddy) سیستم وکاروئ:

• که تاسو کولی شئ، په یوازی توگه د نشه یې توکو له کارولو څخه ډډه وکړئ او ډاډ ترلاسه کړئ چې تاسو ته نږدې یو څوک نالوکسون لري.

• یو ملگري یا داسی یو څوک ولری چې تاسو پرې باور لری چې تاسو وگورئ (انرمونه مو وکړئ، نرنګ ووهئ، یا راشي)

• دا په داسې ځای کې وکاروئ چېرې چې ستاسو د موندلو احتمال ډیر وي کله چې تاسو مرستې ته اړتیا ولری.

• یو الاسرم یا وخت تنظیم کړئ چې نور یې اوسیدلی شي او د ډیری نشي په حالت کې ځواب ووايئ

• یو محرر خدمت وکاروئ لکه neverusealone.com,

په دې شمېره د نرنګ وهلو سره (800) 484-3732، یا د برپوه (Brave) ایپ وکاروئ

په دې ویب پاڼه کې تاسو ته نږدې درمل و مومئ: warecoveryhelpline.org/moud-locator / یا په دې 1-866-789-1511 شمېره نرنګ ووهئ.