



## ሓዲጋ ምንካይ እንታይ እዩ?

መድሓኒት ትጥቀሙ እንተድኣ ኮይንኩም ንምርካብን ጥዕናኹም ንምሕላው ብዙሓት መማረፅታት ኣለው እዮም። ከተቋርፁ እንተዘይደሊኹም ወይ ምቁራፅ ከም ትደልዩ ርግፀኛ እንተዘይኮይንኩም፡ ሓዲጋ ምንካይ ተግባራት ሓገዝቲ ክኾኑ ይኽእሉ እዮም። ሓዲጋ ንምንካይ ትኹረት ዝገብረሉ «ዝኾነ ኣውንታዊ ለውጢ» እንትኸውን እዚ እንታይ ማለት ከም ዝኾነ እትውስንዎ ንስኹም ኢኹም።

## ናይ መድሓኒት ኣጠቓቕማ ፀገም መሰታ

ናይ መድሓኒት ኣጠቓቕማ ፀገም (SUD) መሰታ ሕክምና ኣብ ምርካብ ወይ ጥዕናኹምን ናይ ሂወትኩም ደረጃ ኣብ ምምሕያሽ ክሕዙኹም ይኽእሉ እዮም። ኣብ መድሓኒት ኣጠቓቕማ ፀገም ዝነበሮምን መብዛሕትኡ ግዜ ድማ ኣብ ምሕዋይ ዝርከቡ እዮም። : SUD መሰታ ኣውንታዊ ለውጢ ንኸተምፅኡ ይሕግዙኹም። SUD መሰታ MOUD ሎኬተር ብምጥቃም በዚ ዝስዕብ መራኽቢ ክትረኽቡዎም ትኽእሉ፡ [warecoveryhelpline.org/moud-locator/](http://warecoveryhelpline.org/moud-locator/)

## ሲፖንጋ ኣገልግሎት መደባት (SSPs)

እዚ መደብ መድሓኒት ዝጥቀሙ ሰባት ጥዕንኦም ንክሕልው ክሕግዝ ይኽእል እዩ። SSP ፅሩያት ሲፖንጋታትን ናይ መውግኢ መሳርሕታት፡ ናይ ሲፖንጋ መእለይ፡ ናክሶሊን ናይ ጥዕና ክንክን የቐርብ፡ እዞም መደባት መብዛሕትኡ ግዜ ናይ HIV ከምኡ እውን ሂፐታይተስ ሲ ምርመራ ኣለዎም። ብዛዕባ SSP ተወሳኺ መረዳኢታ ንምርካብን ኣብ ከባቢኹም ኣበይ ከም ዝርከቡ ንምፍላጥ [doh.wa.gov/SSPDiretory](http://doh.wa.gov/SSPDiretory) ረኣዩ።

መድሓኒት ብሲፖንጋ ትወስዱ እንተድኣ ኮይንኩም ሓዲጋ ስግኣት ንምንካይ ናይ ምውጋእ ስትራቴጂታት ኣለው እዮም። ብዛዕባእም ኣብዚ ክተንብቡ ትኽእሉ ኢኹም፡ [nextdistro.org/saferinjection](http://nextdistro.org/saferinjection)

## ህ ናይ ሂፐታይተስ ሲ ሕክምና

ኣብ ዋሽንግተን ስቴት ዝኾነ Medicaid ዘለዎ ሰብ ብናፃ ናይ ሂፐታይተስ ሲ ሕክምና ክረከብ ይኽእል እዩ፡ ሓድሻቲ ሕክምናታት ንክልተ ኣዋርሕ ዝፀንሑ እንትኾኑ ዝኾነ ዓይነት ጎናዊ ሳዕቤን የብሉን ወይ ትሑት ጎናዊ ሳዕቤን ኣለዎ -ዳርጋ ኩሉ ዝሕክም ሰብ ይሓውይ እዩ!

እቲ ሕክምና ንምርካብ ደገፍ እንተድኣ ደሊኹም እቲ መርበብ ባይታ ጎብንዩ፡ [hepeducation.org/what-we-do/medical-case-management](http://hepeducation.org/what-we-do/medical-case-management)

## HIV ምርመራን ምክልኻልን

HIV ምርመራ ዝህቡ ዝርከቡሉ ኣድራሻ ንምፍላጥ በዚ መርበብ ባይታ ኣልኹ፡ [bit.ly/HIV\\_testing](http://bit.ly/HIV_testing)

HIV ቅድሚ ምቅላዕኹም ወይ ድሕሪ ምቅላዕኹም ንክይትጥቅዑ ዝከላኸሉ መድሓኒታት ኣለው እዮም። DOH መርበብ ባይታ ተወሳኺ መረዳኢታ ርኽቡ፡ ንፕሮፍላክሲ ቅድሚ ምቅላዕ (PrEP) [bit.ly/DOH\\_PrEP](http://bit.ly/DOH_PrEP) ከምኡ እውን PrEP ናይ መድሓኒት ደገፍ መደብ (PrEPDAP) [bit.ly/DOH\\_PrEPDAP](http://bit.ly/DOH_PrEPDAP)

እዚ ትሕዝቶ ካብ ሀገራዊ ጉድኣት ምንካይ ሕብረትን፡ UW ADAI፡ [stopoverdose.org](http://stopoverdose.org)፡ ከምኡ እውን WA ክፍሊ ጥዕና ዝተወሰደ እዩ።



# ጉድኣት ናይ ምንካይ ስትራቴጂ

## ከተቋርፁ፡ ክትንክዩ ወይ ክትልውጡ ትደልዩዩ?

ኣብ ዋሽንግተን ስቴት ናይ ሕክምናን ደገፍ መማረፅታት ኣለው እዮም።

Washington State Health Care Authority

HCA 13-0377 TI (12/21) Tigrigna

ናሎክሲን ሒዝኩም ብምንቅስቃስ ናይ ሞት ስግኣትኩም ነኩዩ

- ንሰባት እቲ ናሎክሲን ኣበይ ከም ተቐምጥዎ ተዛረቡ
- ኦፒድዮ ልዕሊ ዓቕን እንተድኣ ወሲድኩም ብኸመይ ምላሽ ከም ትህብዎ ተምሃሩን ናይ ልዕሊ ዓቕን ስልጠና ንመሓዘትኩም ኣካፍሉ
- **ናሎክሲን ንምጥቃም መምርሒ** (ብፅሒፍ) ወይ [bit.ly/Naloxone\\_Instructions](http://bit.ly/Naloxone_Instructions)
- **ናሎክሲን ንምጥቃም መምርሒ** (video) [vimeo.com/357020563](https://vimeo.com/357020563)
- **ናሎክሲን ንምጥቃም መምርሒ** or [bit.ly/Find\\_Naloxone](http://bit.ly/Find_Naloxone)

እትወስድዎ ብምዕቃንን ንቢይንኹም ኮይንኩም ብዘይምውሳድ ልዕሊ ዓቕን ናይ ምውሳድ ሓዲጋ ነኩዩ

ክኒና ወይ ካብ መንዲ፡ ካብ ኢንተርኔት ወይ መሓዘትኩም ዝረኹብክምዎ መድሓኒት ትጥቀሙ እንተድኣ ኮይንኩም ፌንታሊን ክህልዎ ከም ዝኸእል ክትሓስቡ ኣለኩም። ፌንታላይን 50-100x ካብ ሄሬውን ንላዕሊ ጥንኩር እዩ። ብፌንታሊን ብቐሊሉ ልዕሊ ዓቕን ክኸውን ይኸእል እዩ። ዝኾነ ዓይነት መድሓኒት እንተድኣ ወሲድኩም ኣብ ዝኸእልክምዎ እዋን ውሑስ ኩነታት ፍጠሩ።

ኣትሒትኩም ጀምሩን ብዝግታ ቀፅሉ።

- ትሑት ዝኾነ መጠን ወይ መሞከሪ ተጠቐሙ ካብ ሓደ ንላዕሊ መድሓኒት ትጥቀሙ እንተድኣ ኮይንኩም ኣብ እቲ መድሓኒት ብዝተፈላለየ ግዘ ውሰድዎ ወይ ካብ ሕድሕድ ነኪኹም ተጠቐሙ።

ናይ ምሕዝነት ስርዓት ምጥቃም፡

- እንተድኣ ክኢልኩም ንቢይንኹም ኮይንኩም መድሓኒት ኣይትጠቐሙ፤ ምሳኹም ናሎክሲን ዝሓዘ ሰብ ከም ዘሎ ኣረጋግፁ።
- ዝከታተለካ መሓዛ ወይ ዝኾነ ትኣምኖ ሰብ ክህልው ኣለዎ (ዝምርምር፡ ዝድወውል ወይ መፅዩ ዝሪእካ)
- ሓገዝ እንተድኣ ደሊኻሲብ ክረኽበካ ኣብ ዝኸእለሉ ከባቢ ኮይንካ ተጠቐም
- ልዕሊ ዓቕን እንተድኣ ወሲድካ ሰባት ሰሚዖም ንክሕግዙኻ ኣላርም ወይ ሰዓት ምላእ
- ከም [neverusealone.com](http://neverusealone.com) ወይ ናብ ብ(800) 484-3732 ምድዋል ወይ Brave መተግበሪ ብጥቃም ምሽጥዊ ኣገልግሎት ተጠቐሙ

ኦፒድዮ ኣጠቓቕማ ፀገም ሕክምና (MOUD)

ኦፒድዮ ኣጠቓቕማ ፀገም (OUD) ክሕክም ዝኸእል ናይ ነዊሕ እዋን ሕክምና ኩነታት። ኦፒድዮ ኣጠቓቕማ ፀገም ሕክምና ውፅኢታውን ንብዙሓት ሰባት እውን ኣካል ሕውዮት እዮም። OUD ንምሕካም ዝተፈቐዱ ሰለስተ መድሓኒታት ኣለው። ኣብ ታሕቲ ምልክት ግበር

| ተቐባልነት ዝረኽበ ናይ መድሓኒት ሕክምና |       |         |
|---------------------------|-------|---------|
| ቡጥሪኖርፊን                   | ሚታሃዶን | ናልትራክሶን |

ከመይ ይሰርሕ?

|                                                       |                                                       |                                                           |
|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| ምቕራፅን ምቁርራፅ ምልክታት ምንካይ ዘኸእል እንትኸውን እዚ ድማ ናብ ኦፒድዮ ተቐባሊ | ምቕራፅን ምቁርራፅ ምልክታት ምንካይ ዘኸእል እንትኸውን እዚ ድማ ናብ ኦፒድዮ ተቐባሊ | ናይ ኦፒድዮ መከላኸሊ፡ ናይ ኦፒድዮ ፅዕንቶ ኣይሰመዓኩምን። ንገለገለ ሰባት ቁርፀት ይንክይ |
|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|

ሓዲጋ ደረጃን ናይ ሙሟት ስግኣተይ ይንክዮዶ? ኣብቲ ጉሁድ ዓለም ብዘካየድናዮ ምርምር ውፅኢት መሰረት ብምግባር

|                       |                       |                          |
|-----------------------|-----------------------|--------------------------|
| ብ 50% ናይ ሞት ስግኣት ይንክይ | ብ 50% ናይ ሞት ስግኣት ይንክይ | ናይ ሙማት ስግኣት ክንክይ ኣይተርኣየን |
|-----------------------|-----------------------|--------------------------|

ንኸንደይ እዋን ይፀንሕን ብኸመይ ይወስዶ?

|                                                     |                           |                                                                       |
|-----------------------------------------------------|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| ን24 ሰዓት ይፀንሕ፡ መብዛሕትኡ እዋን ብኣፍ ዝውሰድ እዩ (ምስራፅ ወይ ምውጋእ) | ን24 ሰዓት ይፀንሕ፡ ብኣፍ ዝውሰድ እዩ | ን28 መዓልታት ዝውጋእ እዩ። ቅድሚ ምጅማርኩም ዝኾነ ዓይነት ኦፒድዮ ን7-10 መዓልታት ክትወስዱ ኣይትኽእሉን |
|-----------------------------------------------------|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------|

ኣበይ ክረኽቦ ይኽእልን እቲ ከይዲ እንታይ እዩ?

|                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                   |                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| ቀዳማይ ደረጃ ሕክምና፡ ሜካል አፊስ፡ ኮማዊ መብን ገለገለ OTP<br><br>ትሑት ማሕላኻ፡ ሽዑ ንሽዑ ዝጅመር መማረፂ እውን ቀሪቡ እዩ። እቲ መደብ ካብ ዕለታዊ ክሳብ ወርሓዊ ዘካተተ እንትኸውን እትኸድሉ ቦታ መሰረት ብምግባር ቆይሮ ምትሓዝ ከድልይ ይኽእል እዩ። | ኣብ ኦፒድዮ ሕክምና መደብ (OTP) ጥራሕ ዝዕደል<br><br>ኣዝዩ ስቱር መደብ፡ ኣብ ሕድሕድ ሰሙን ንብዙሓት መዓልታት ናብ ክለኒክ ምኽድ ከድልየኩም ይኽእል እዩ፡ እንተኾነ ግና ኣብ ከይዲ ክንክይ ይኽእል | ብናይ ሕክምና ኣቕራቢ ይእዘዝን ይቐርብ፤ ከምኡ ድማ ኣብ ገለገለ OTP እቲ መደብ ካብ ሰሙን ክሳብ ወርሒ ይፈላለይ እዩ |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|

ማዕዳ ወይናይ መድሓኒት ምርመራ ከካይድ ኣለኒዶ?

|                                                       |                          |                                             |
|-------------------------------------------------------|--------------------------|---------------------------------------------|
| መብዛሕትኦም ኣቕረብቲ ናይ ሽንቲ ምርመራ ዝሓቱ እንትኸውን ገለገለ ድማ ማዕዳ ይሓቱ። | ስሩዕ ዝኾነ ናይ ሽንቲ ምርመራን ማዕዳ | ገለገለ ኣቕረብቲ ናይ ሽንቲ ምርመራን ምምኽር ንክተካይዱ ይሓቱ እዮም |
|-------------------------------------------------------|--------------------------|---------------------------------------------|

(ካብ UW ADAI ዝተወሰደ) ብዛዕባ እዞም መድሓኒታት ተወሳኺ መረዳኢታ ንምርካብ፡ [learnabouttreatment.org/](http://learnabouttreatment.org/) / ትበንዩ።

ኣብ ከባቢኹም ብዛዕባ ዘሎ መድሓኒት ካብዚ መርቡብ ባይታ መረዳኢታ ርኽቡ፡ [warecoveryhelpline.org/moud-locator/](http://warecoveryhelpline.org/moud-locator/) ወይ ናብ 1-866-789-1511።