

COVID-19 বিশ্বব্যাপী মহামারীর সময় একটি ওভারডোজের ক্ষেত্রে প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ নেওয়া

ন্যালক্সোন (নারকান) হল একটি ওষুধ যা একটি ওপিওয়েড ওভারডোজের প্রভাবকে বিপরীত করতে পারে। এটি হেরোইন, প্রেসক্রিপশন পেনকিলার এবং ফেনটানিলের মতো ওপিওয়েডের উপরেই শুধু কাজ করে, কিন্তু ওপিওয়েড না থাকলেও এটি ব্যবহার করার নিরাপদ।

COVID-19 সংক্রান্ত সতর্কতা: একটি ওভারডোজের ক্ষেত্রে প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ নিতে আপনাকে অন্য ব্যক্তির থেকে অল্প কিছু সময়ের জন্য 6 ফুটের কম দূরত্বে থাকতে হবে। অনাবশ্যক সংযোগ এড়িয়ে চলার যথাসাধ্য চেষ্টা করুন। রেসকিউ ব্রিডিংয়ের জন্য কিটে প্রদত্ত গ্লাভস পরুন এবং মুখ ঢাকার ঢালটি ব্যবহার করুন। প্রতিক্রিয়া জানানোর পরে, অন্তত 20 সেকেন্ড ধরে সাবান ও পানি দিয়ে আপনার হাত ধুয়ে নিন, এবং আপনার গ্লাভস পরা থাকা সত্ত্বেও, আপনার স্পর্শ করা যে কোনো জিনিসের (যেমন একটি ফোন) ওপর একটি অ্যালকোহল ওয়াইপ ব্যবহার করুন। COVID-19 এর সময় একটি ওভারডোজ বিপরীত করার ধাপগুলির জন্য নিচে দেখুন।

<p>চীৎকার করুন এবং বেদনাদায়ক উদ্দীপক প্রয়োগ করুন (স্টার্নাল রাব)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ওভারডোজের উপসর্গগুলি দেখুন: সাড়া না দেওয়া, শ্বাসপ্রশ্বাস ধীর বা থেমে থেমে হচ্ছে, ঠোঁট বা আঙুলের ডগা ফ্যাকাশে হয়ে যাচ্ছে, নাক বা মুখ দিয়ে ঘর্ষের আওয়াজ বেরোচ্ছে। • তাকে জাগিয়ে তুলতে চীৎকার করে ডাকুন। • কোনো সাড়া না পাওয়া গেলে, গ্লাভস পরা হাতের গাট দিয়ে ব্যক্তিটির বুকের পাঁজরে উপর থেকে নিচে জোড়ে জোড়ে মালিশ করতে থাকুন (নন-ল্যাটেক্স গ্লাভস প্রতিটি ন্যালক্সোন কিটে উপলব্ধ)।
<p>ন্যালক্সোন দিন</p>	<ul style="list-style-type: none"> • চিকিৎসাগত ব্যাকআপের জন্য 911 নম্বরে ফোন করুন। COVID-19 এর কারণে চিকিৎসাগত জরুরী প্রতিক্রিয়া পরিষেবার সময় বেশি হতে পারে। • ন্যালক্সোন দিন: <ol style="list-style-type: none"> 1. ওষুধের মোড়কটি খুলুন। ডিভাইসটি পরীক্ষা করবেন না। 2. ব্যক্তিটির নাকের মধ্যে সরু অগ্রভাগ পুরো ঢুকিয়ে দিন 3. ন্যালক্সোন বের করতে গ্লাসারটি টিপুন। 4. দু মিনিটের মধ্যে কোন ফল না হলে, আর একটি ডোজ দিন।

সহায়তা

- **রেস্কিউ ব্রিডিং (মুখ-থেকে-মুখে)** হল বৈকল্পিক। আপনার কিটে থাকা ফেস শিল্ডের উপর নির্দেশাবলী পাওয়া যাবে। মুখ ঢাকার সরঞ্জাম ব্যবহার করা সত্বেও **COVID-19** সংক্রমণের ঝুঁকি থেকে যায়।
- আপনি যখন ন্যালক্সোন ব্যবহার করছেন না বা রেসকিউ ব্রিড করছেন না ব্যক্তিটিকে **রিকভারি পজিশনে** (পাশ ফিরিয়ে) শুইয়ে দিন।
- জেগে উঠলে, **কী হয়েছিল** তা ব্যাখ্যা করুন। তাদের জানিয়ে রাখুন যে ন্যালক্সোনের কার্যকারিতা শেষ হওয়ার 30 থেকে 90 মিনিট আগে মাদক সেবন করলে তা উইথড্রয়াল কমাতে না এবং তাদের আরো একটি ওভারডোজের ঝুঁকি বৃদ্ধি করবে।

আপনি যে সেটি ব্যবহার করেন তা তাদের জানাতে এবং আপনার একটি রিফিল লাগলে যে কর্মসূচি থেকে আপনি কিটটি পেয়েছেন সেখানে যোগাযোগ করুন, বা অন্য একটি কিট পাওয়ার তথ্যের জন্য nyc.gov/naloxone দেখুন।

লাঞ্ছনার থেকে নিজেকে কীভাবে বাঁচাবেন, তা সহ COVID-19 সম্পর্কিত সাধারণ তথ্যের জন্য, nyc.gov/health/coronavirus অথবা cdc.gov/covid19 দেখুন। রিয়েল-টাইম আপডেটের জন্য nyc.gov/coronavirus ওয়েবসাইটে যান।

পরিস্থিতির পরিবর্তন হওয়ার সাথে সাথে NYC স্বাস্থ্য দপ্তর (NYC Health Department) তার সুপারিশগুলি পরিবর্তন করতে পারে।

6.11.20