

|  |
| --- |
| Punjabi | ਪੰਜਾਬੀ  ਓਪੀਔਡ ਓਵਰਡੋਜ਼ ਲਈ ਜਵਾਬੀ ਕਾਰਵਾਈ ਪ੍ਰੀਨੋਕਸੈਡ ਨਲੋਕਸੋਨ (renoxad naloxone) ਟੀਕੇ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ |

#### **ਪੜਾਅ 1 ਸੁਰੱਖਿਆ**

ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਚੀਜ਼ ਲਈ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।

#### **ਪੜਾਅ 2 ਓਪੀਔਡ ਓਵਰਡੋਜ਼ ਹੋਣ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨਾ।**

* ਕੀ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਈ ਹੁੰਗਾਰਾ ਨਹੀਂ ਦੇ ਰਿਹਾ?
* ਕੀ ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਪੁਤਲੀਆਂ ਬੰਦ ਹਨ?
* ਕੀ ਉਹ ਸਧਾਰਨ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਾਹ ਨਹੀਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹਨ - ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਖੋਖਲੇ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਜਾਂ ਘੁਰਾੜੇ ਮਾਰਨੇ?
* ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਪੀਲੀ ਜਾਂ ਠੰਡੀ ਹੈ, ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੀਲੇ ਜਾਂ ਸਲੇਟੀ ਹਨ?

#### ਪੜਾਅ 3 ਟ੍ਰਿਪਲ ਜ਼ੀਰੋ (000) ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰਨਾ

ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਓਵਰਡੋਜ਼ ਦਾ ਮਾਮਲਾ ਹੈ

#### ਪੜਾਅ 4 ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਰਿਕਵਰੀ ਮੁਦਰਾ ਵਿੱਚ ਟੇਢਾ ਕਰਕੇ ਲਿਟਾ ਦਿਓ।

#### ਪੜਾਅ 5 ਸੂਈ ਨੂੰ ਪ੍ਰੀਨੋਕਸਡ ਦੀ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਭਰੀ ਹੋਈ ਸਰਿੰਜ ਉੱਤੇ ਲਗਾਓ

#### ਪੜਾਅ 6 ਸੂਈ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਲਿਆਓ

ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਪੱਟ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਪਾਸੇ ਜਾਂ ਉਪਰਲੀ ਬਾਂਹ ਵਿੱਚ ਸੂਈ ਲਗਾਓ।

#### ਪੜਾਅ 7 ਨਲੋਕਸੋਨ ਦੀ ਇੱਕ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦਿਓ

ਸਰਿੰਜ 'ਤੇ ਬਣੀ ਪਹਿਲੀ ਕਾਲੀ ਲਾਈਨ ਤੱਕ, ਪ੍ਰੀਨੋਕਸੈਡ ਦੀ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਖ਼ੁਰਾਕ (0.4mL) ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਾਓ। (ਪ੍ਰੀਨੋਕਸੈਡ ਸਰਿੰਜ ਵਿੱਚ 5 ਖ਼ੁਰਾਕਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ)।

#### ਪੜਾਅ 8 ਕੀ ਉਹ ਸਾਹ ਲੈ ਰਹੇ ਹਨ?

ਜੇਕਰ ਉਹ ਸਾਹ ਨਹੀਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਬਚਾਅ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ- ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪਿੱਠ 'ਤੇ ਲਿਟਾਓ ਅਤੇ 2 ਸਾਹ ਦਿਓ।

#### ਪੜਾਅ 9 ਰਿਕਵਰੀ

* ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਰਿਕਵਰੀ ਮੁਦਰਾ ਵਿੱਚ ਪਾਓ।
* ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਆਉਣ ਤੱਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹੋ।

#### ਪੜਾਅ 10 ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪ੍ਰੀਨੋਕਸੈਡ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੁਹਰਾਓ

ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ, ਤਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਤੱਕ ਜਾਂ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਆਉਣ ਤੱਕ ਹਰ 2 ਤੋਂ 3 ਮਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ, ਅਗਲੀ ਕਾਲੀ ਲਾਈਨ ਤੱਕ, 0.4mL ਖ਼ੁਰਾਕ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਾਓ।

ਓਪੀਔਡ ਦੀ ਓਵਰਡੋਜ਼ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੈਰੋਇਨ, ਮੋਰਫਿਨ, ਮੈਥਾਡੋਨ, ਆਕਸੀਕੋਡੋਨ, ਨੁਸਖ਼ੇ ਵਾਲੇ ਓਪੀਔਡਜ਼, ਫੈਂਟਾਨਿਲ) ਨੂੰ ਉਲਟਾਉਣ ਲਈ ਨਲੋਕਸੋਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਇਸਨੂੰ ਅਸਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ 2-5 ਮਿੰਟ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਸਰ ਲਗਭਗ 30-90 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ।

|  |
| --- |
| ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਫਾਰਮੈਟ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ<aod.enquiries@health.vic.gov.au>  ਆਗਿਆ ਲੈ ਕੇ ਦੁਆਰਾ ਦੁਬਾਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, NSW ਹੈਲਥ © 2023।  ਵਿਕਟੋਰੀਅਨ ਸਰਕਾਰ, 1 ਟ੍ਰੇਜ਼ਰੀ ਪਲੇਸ, ਮੈਲਬੌਰਨ ਦੁਆਰਾ ਅਧਿਕਾਰਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ।  © ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਰਾਜ, ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ, ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ, ਨਵੰਬਰ 2023।  ISBN 978-1-76131-460-5 (pdf/online/MS word)।  <www.health.vic.gov.au/aod-treatment-services/victorias-take-home-naloxone-program>'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ |