ਵਿਸ਼ਾ ਸੂਚੀ

1. ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਲਈ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਡਰੱਗ (ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ) ਸੰਕਟ ਸਰੋਤ (ਇੱਥੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ)

ਕਈ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰੋਤ ਪੜ੍ਹੋ, ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਸਾਂਝੇ ਕਰੋ

2. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਡਰੱਗ (ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ? (ਇੱਥੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ)

ਆਪਣੇ ਡਰੱਗ (ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਪਿਆਰੇ ਦੇ ਡਰੱਗ (ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ

3. ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਡਰੱਗ (ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਸਰੋਤ (ਇੱਥੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ)

ਡਰੱਗ (ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਰੋਤ ਲੱਭੋ

4. ਰੌਸ਼ਨੀ ਕਲੀਨਿਕ (ਇੱਥੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ)

ਸਾਊਥ ਏਸ਼ੀਅਨ (ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ) ਬਾਲਗਾਂ (ਉਮਰ 19ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੇ) ਲਈ ਇੱਕ ਸਹਾਇਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਮੁਫ਼ਤ, ਗੁਪਤ ਮਦਦ ਉਪਲਬਧ ਹੈ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਕਿਸੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ
ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਵਰਚੁਅਲ ਕੇਅਰ ਨੂੰ **1-800-314-0999** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।
ਇਹ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਸੱਤ ਦਿਨ, ਸਵੇਰੇ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 10 ਵਜੇ ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

fraserhealth
Better health. Best in health care.

1. ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਲਈ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਡਰੱਗ (ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ) ਸੰਕਟ ਸਰੋਤ

ਮੁਫ਼ਤ, ਗੁਪਤ ਮਦਦ ਉਪਲਬਧ ਹੈ

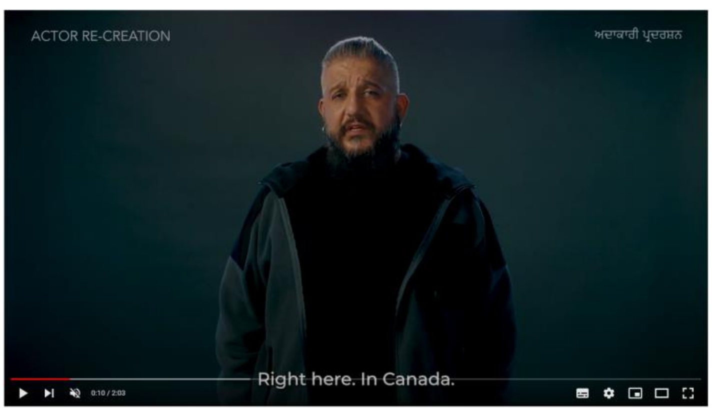
- ਡਰੱਗ (ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਲਈ (ਇੱਥੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ)
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਦੇ ਡਰੱਗ (ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ)ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ (ਇੱਥੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ)

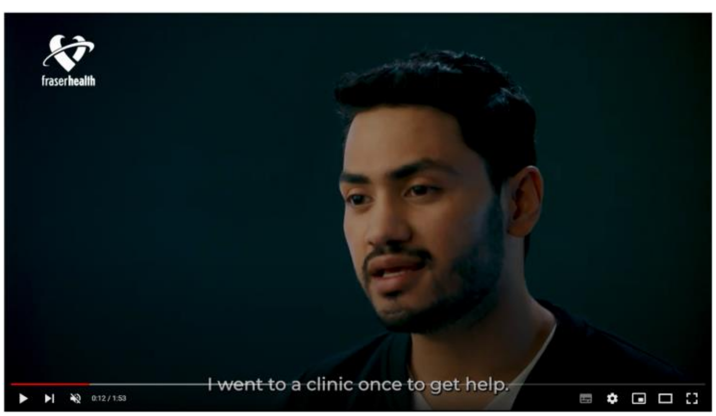
ਬੀ.ਸੀ. ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਡਰੱਗ ਸੰਕਟ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਡਰੱਗ (ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ) ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਇਸ ਸਮੇਂ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰਿਆਂ-ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ, ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਅਤੇ ਸਹਿ-ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਗੁਆ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹ ਸੰਕਟ ਕਿਸੀ ਨੌਕਰੀ, ਸਿੱਖਿਆ, ਉਮਰ ਜਾਂ ਜਾਤੀ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਅਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਕਾਰਨ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਔਸਤਨ ਛੇ ਜਾਨਾਂ ਚਲੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

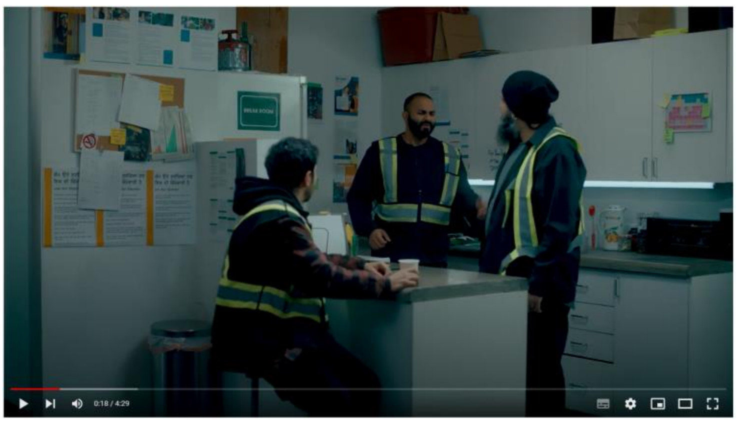
ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਗਾਈਡ ਪੜ੍ਹੋ। ਇਹ ਸਰੋਤ English | Punjabi ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ |

ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਲੀ ਵੀਡੀਓ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਸਾਂਝੀ ਕਰੋ





ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਡਰੱਗਜ਼ (ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ) ਬਾਰੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ

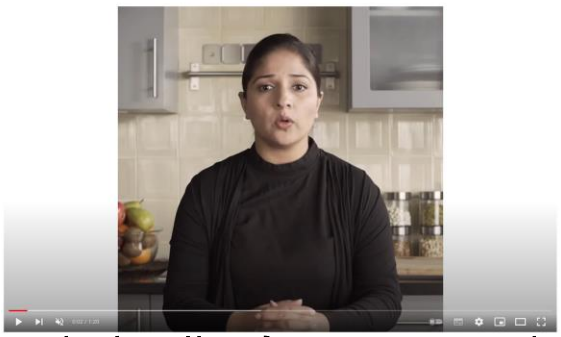


ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ

ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਅਤ ਕਰਕੇ, ਅਸੀਂ ਇਸ ਕਲੰਕ/ਬਦਨਾਮੀ ਨੂੰ ਘਟਾ ਰਹੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹਾਂ।

1) **ਓਵਰਡੋਜ਼ ਦੇ ਚਿੰਨਾਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੋ। ਇਨਾਂ ਚਿੰਨਾਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਨਾਲ ਜਾਨਾਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।**
   - **ਓਵਰਡੋਜ਼ ਪੋਸਟਰ ਦੇ ਚਿੰਨਾਂ ਲਈ** (English, Punjabi ਪੰਜਾਬੀ) **ਦੇਖੋ**
   - **ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਵੀਡੀਓ ਨੂੰ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਦੇਖੋ**
   - ਓਵਰਡੋਜ਼ ਦੇ ਚਿੰਨਾਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ



2) **ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਨਲੋਕਸੋਨ ਕਿੱਟ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।** ਨਲੋਕਸੋਨ ਕਿੱਟਾਂ ਪੋਰਟੇਬਲ (ਚੁਕਵੀਆਂ) ਕਿੱਟਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਦਵਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਜਾਨ ਬਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਓਪਿਓਇਡਜ਼ ਤੋਂ ਓਵਰਡੋਜ਼ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਨਲੋਕਸੋਨ ਕਿੱਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲੀ ਸਥਾਨਕ ਫਾਰਮੇਸੀ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਲਿੰਕ 'ਤੇ ਜਾਓ: www.towardtheheart.com/site-finder
3) **ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ।** ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਡਰੱਗ (ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ)ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ? ਇਹ ਗਾਈਡ English | Punjabi ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹੋ
4) **ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਪਿਆਰੇ ਦੀ ਮਦਦ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਬਣੋ।**
   - ਡਰੱਗਜ਼ (ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਲਈ ਇੱਥੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ
   - ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਦੇ ਡਰੱਗਜ਼ (ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਇੱਥੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ
   - 1-800-314-0999 'ਤੇ ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਵਰਚੁਅਲ ਕੇਅਰ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ/ਸੇਵਾਵਾਂ ਵੱਲ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

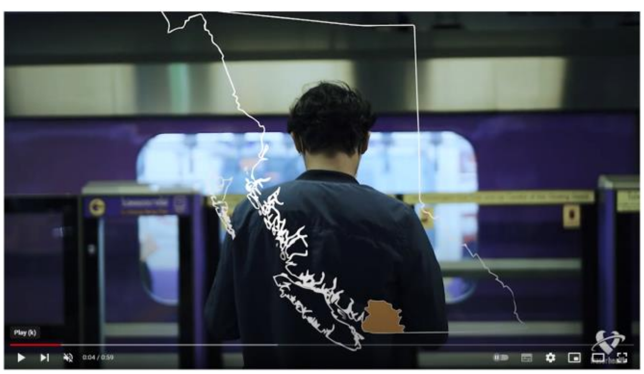
ਹੋਰ ਸਰੋਤ

- "**ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ**" ਪੋਸਟਰ
  ਇਹਨਾਂ ਪੋਸਟਰਾਂ ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ।

fraserhealth
Better health. Best in health care.

English | Punjabi ਪੰਜਾਬੀ |

- **ਡਰੱਗ (ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ)ਜਾਂਚ ਸੇਵਾਵਾਂ** (English, Punjabi ਪੰਜਾਬੀ)
- **ਓਵਰਡੋਜ਼ ਸਰਵਾਈਵਲ ਗਾਈਡ**। ਇੱਕ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ। (English, Punjabi ਪੰਜਾਬੀ)
- **ਲਾਈਫਗਾਰਡ ਐਪ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ।** ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦਾ ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕਾ ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਇਕੱਲੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਡਰੱਗਜ਼ (ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ) ਵਰਤਦੇ ਹਨ। ਐਪ ਨੂੰ ਐਪ ਸਟੋਰ ਅਤੇ ਗੂਗਲ ਪਲੇ ਦੋਵਾਂ ਤੋਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
  ਐਪ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਫ਼ੋਨ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਐਪ ਆਪਣੇ ਆਪ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਵੇਗੀ।
- **ਓਵਰਡੋਜ਼ ਇੰਟਰਵੈਂਸ਼ਨ ਐਪ** ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਡਰੱਗਜ਼ (ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ) ਤੋਂ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸਰੋਤ। ਐਪ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਗੂਗਲ ਪਲੇ 'ਤੇ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ।
- **ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਡਰੱਗਜ਼ (ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ) ਸੰਕਟ ਬਾਰੇ ਵੀਡੀਓ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਸਾਂਝੀ ਕਰੋ।**



2. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਡਰੱਗ (ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ?

ਆਪਣੇ ਡਰੱਗ (ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਪਿਆਰੇ ਦੇ ਡਰੱਗਜ਼ (ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

1) ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਰੈਪਿਡ ਐਕਸੈਸ ਟੂ ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਕੇਅਰ (ਰੈਕ) ਕਲੀਨਿਕ

ਇਹ ਕਲੀਨਿਕ ਡਰੱਗਜ਼ (ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਰੁਕਾਵਟ, ਜਵਾਬਦੇਹ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮੁਲਾਂਕਣ, ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਥਿਰਤਾ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਆਧਾਰਿਤ ਕਲੀਨਿਕ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ।
ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ ਸਮੇਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਡਰੱਗਜ਼ (ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਮੁੱਦੇ ਲਈ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਗੇ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ:

- ਦਵਾਈ ਦੀ ਲਤ ਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣਾਂ ਲਈ ਘੱਟ ਰੁਕਾਵਟ ਵਾਲੀ ਅਤੇ ਜਵਾਬਦੇਹ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ
- ਗਾਹਕਾਂ ਲਈ ਇਲਾਜ ਸਹਾਇਤਾ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ
- ਟੇਕ ਹੋਮ ਨਲੋਕਸੋਨ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਵੰਡ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ
- ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨਾ
- ਡਰੱਗ(ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਰੈਫਰਲ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ

ਯੋਗਤਾ

- ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਹੈ ਜੋ ਡਰੱਗਜ਼ (ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਰੈਪਿਡ ਐਕਸੈਸ ਟੂ ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਕੇਅਰ (ਰੈਕ) ਕਲੀਨਿਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ, ਡਾਕਟਰਾਂ, ਨਰਸਾਂ, ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰਾਂ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸਵੈ-ਰੈਫਰਲ (ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਤੋਂ) ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਢੁਕਵੀਂ ਰੈਪਿਡ ਐਕਸੈਸ ਟੂ ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਕੇਅਰ (ਰੈਕ) ਕਲੀਨਿਕ ਰੈਫਰਲ ਵਿੱਚ ਡਰੱਗਜ਼ (ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਡਰੱਗਜ਼ (ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ) ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ, ਬੈਂਜ਼ੋਡਾਇਐਜ਼ਪੀਨਜ਼, ਨਿਕੋਟੀਨ, ਉਤੇਜਕ (ਕੋਕੇਨ, ਕ੍ਰਿਸਟਲ ਮੈਥੈਂਫੇਟਾਮਾਈਨ) ਅਤੇ ਓਪੀਔਡਜ਼ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਇਹਨਾਂ ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਇਸ ਸੇਵਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ

ਸ਼ਹਿਰ	ਸਥਾਨ	ਪਤਾ	ਫੋਨ ਨੰਬਰ
ਐਬਟਸਫੋਰਡ	ਰੈਪਿਡ ਐਕਸਸ ਟੂ ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਕੇਅਰ ਕਲੀਨਿਕ ਐਬਟਸਫੋਰਡ	102-32463 Simon Avenue	604-851-3752
ਚਿਲਾਵੈਕ	ਚਿਲਾਵੈਕ ਜਨਰਲ ਹੋਸਪਿਟਲ	45600 Menholm Road	604-703-6976
ਮਿਸ਼ਨ	ਮਿਸ਼ਨ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਸਬਸਟੈਂਸ ਯੂਜ਼ ਸੈਂਟਰ	7298 Hurd Street ਤੀਜੀ ਮੰਜ਼ਿਲ 'ਤੇ ਸਥਿਤ ਹੈ	604-814-5625
ਨਿਊ ਵੈਸਟਮਿਨਸਟਰ	ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਸਬਸਟੈਂਸ ਯੂਜ਼ ਵੈਲਨੈੱਸ ਸੈਂਟਰ – ਰੋਇਲ ਕੋਲੰਬੀਅਨ ਹੋਸਪਿਟਲ	330 East Columbia Street ਹੋਸਪਿਟਲ ਕੈਂਪਸ ਦੇ ਦੱਖਣ (ਸਾਊਥ) ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਵੱਖਰੀ ਇਮਾਰਤ	604-520-4253
ਸਰੀ	ਕ੍ਰੀਕਸਾਈਡ ਵਿਦਡਰੋਲ ਮੈਨਜਮੈਂਟ ਸੈਂਟਰ	13740 94A Avenue	604-587-3755

2) ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਡਰੱਗਜ਼ (ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ) ਯੂਜ਼ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਕਲੀਨਿਕ

- ਇਹ ਕਲੀਨਿਕ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ, ਜੋੜੇ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਆਪਣੇ ਡਰੱਗਜ਼ (ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਬਾਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਦੇ ਡਰੱਗਜ਼ (ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਡਰੱਗਜ਼ (ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ) ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ, ਬੈਂਜ਼ੋਡਾਇਐਜ਼ਪੀਨਜ਼, ਨਿਕੋਟੀਨ, ਉਤੇਜਕ (ਕੋਕੀਨ, ਕ੍ਰਿਸਟਲ ਮੇਥਾਮਫੇਟਾਮਾਈਨ) ਅਤੇ ਓਪੀਔਡਜ਼ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ ਹਨ।
- ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗਾਹਕਾਂ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਮੈਂਬਰਾਂ ਉਮਰ 19 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨੂੰ ਮੁਫ਼ਤ, ਗੁਪਤ ਮੁਲਾਂਕਣ, ਸਲਾਹ, ਰੈਫ਼ਰਲ, ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਮੂਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।
- ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ, ਕੇਸ ਪ੍ਰਬੰਧਨ, ਡਰਾਪ-ਇਨ ਸੈਸ਼ਨ, ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ, ਸਮੂਹਿਕ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗ੍ਰਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਟੀਚਾ ਨਿਰਧਾਰਨ ਅਤੇ ਨਤੀਜਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਯੋਗਤਾ

ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਆਪਣੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਡਰੱਗਜ਼ (ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ:

•ਬਾਲਗ (ਉਮਰ 19ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੇ)
•ਵੱਡੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਬਾਲਗ (ਉਮਰ 60ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੇ)
•ਜੋੜੇ
•ਪਰਿਵਾਰ

ਰੈਫਰਲ

ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਡਰੱਗਜ਼ (ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ) ਵਰਤੋਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕਲੀਨਿਕ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਹੇਠਾਂ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਖੋ ਜਾਂ https://www.fraserhealth.ca/Service-Directory/Services/mental-health-and-substance-use/mental-health-centres/community-substance-use-services-clinics#.ZCtRgHbMKUn ਤੇ ਜਾਓ।

ਸ਼ਹਿਰ	ਸਥਾਨ	ਪਤਾ	ਫੋਨ ਨੰਬਰ
ਐਬਟਸਫੋਰਡ	ਐਬਟਸਫੋਰਡ ਅਡਿਕਸ਼ਨਜ਼ ਸੈਂਟਰ	202-31943 South Fraser Way	604-850-5106
ਐਗਸੀ	ਅਗਾਸਿਜ਼ - ਹੈਰਿਸਨ ਕਮਿਊਨਟੀ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਸੋਸਾਇਟੀ	7086 Cheam Avenue	604-796-2585
ਬਰਨਬੀ	ਹਾਈਗੇਟ ਵਿਲੈਜ਼	#320-7155 Kingsway	604-777-6870
ਚਿਲਾਵੈਕ	ਚਿਲਾਵੈਕ ਅਡਿਕਸ਼ਨਜ਼ ਐਂਡ ਪਰੀਵੈਨਸ਼ਨ ਸਰਵਿਸਜ਼ (CAPS ਕੈਪਸ)	45921 Hocking Avenue	604-795-5994
ਡੈਲਟਾ	ਡੇਲਟਅਸਿਸਟ ਫੈਮਿਲੀ ਐਂਡ ਕਮਿਊਨਟੀ ਸਰਵਿਸਜ਼	9097 120 Street	604-594-3455
ਹੋਪ	ਹੋਪ ਐਂਡ ਏਰੀਆ ਟਰਾਂਜਿਸ਼ਨ ਸੋਸਾਇਟੀ	400 Park Street	604-869-5111
ਲੈਂਗਲੀ	ਲੈਂਗਲੀ ਕਮਿਊਨਟੀ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਸੋਸਾਇਟੀ	5339 207 Street	604-534-7230 ext. 1108

fraserhealth
Better health. Best in health care.

ਮੇਪਲ ਰਿੱਜ	ਅਲੌਏਟ ਅਡਿਕਸ਼ਨਜ਼ ਸਰਵਿਸਜ਼	106-22838 Lougheed Highway	604-467-5179
ਮਿਸ਼ਨ	ਮਿਸ਼ਨ ਫ੍ਰੈਂਡਸ਼ਿਪ ਸੈਂਟਰ ਸੋਸਾਇਟੀ	33150A First Avenue	604-826-1281
ਮਿਸ਼ਨ	ਫਰੇਜ਼ਰ ਹਾਊਸ ਸੋਸਾਇਟੀ	33063 4th Avenue	604-826-6810
ਨਿਊ ਵੈਸਟਮਿਨਸਟਰ	ਫਰੇਜ਼ਰਸਾਈਡ ਕਮਿਊਨਟੀ ਸਰਵਿਸਜ਼	2-519 Seventh Street	604-522-3722 x 0
ਪੋਰਟ ਮੂਡੀ	ਸ਼ੇਅਰ ਫੈਮਿਲੀ ਐਂਡ ਕਮਿਊਨਟੀ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਸੋਸਾਇਟੀ	2615 Clarke Street	604-540-9161
ਸਰੀ	ਡਾਇਵਰਸਿਟੀ ਕਮਿਊਨਟੀ ਰੀਸੋਰਸਿਜ਼ ਸੋਸਾਇਟੀ	13455 76th Avenue	604-547-1375
ਸਰੀ	ਕਿਊਬਲ ਕ੍ਰੀਕ ਸੋਬਰਿੰਗ ਐਂਡ ਅਸੈੱਸਮੈਂਟ ਸੈਂਟਰ	13670 94A Avenue	604-580-4950
ਵ੍ਹਾਈਟ ਰੌਕ	ਸੋਰਸਿਜ਼ ਕਮਿਊਨਟੀ ਰੀਸੋਰਸਿਜ਼ ਸੋਸਾਇਟੀ	882 Maple Street	604-538-2522

3. ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਡਰੱਗ (ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਸਰੋਤ

ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਡਰੱਗ (ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿਣਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਓਵਰਡੋਜ਼ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ।

ਬੀ ਸੀ ਵਿੱਚ ਡਰੱਗ (ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ)ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਇਸ ਸਮੇਂ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਸਰੋਤ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ।

1. ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਵਰਤਦੇ ਹੋ

- ਲਾਈਫਗਾਰਡ ਐਪ ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ – ਇਹ ਤੇਜ਼ (ਫੁਰਤੀਲੀ), ਵਰਤਣ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਜਾਨ ਬਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪੰਜਾਬੀ ਅਤੇ ਫਰੈਂਚ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਫ਼ੋਨ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਪੰਜਾਬੀ ਜਾਂ ਫ੍ਰੈਂਚ ਵਿੱਚ ਬਦਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਐਪ ਆਪਣੇ ਆਪ ਪੰਜਾਬੀ ਜਾਂ ਫ੍ਰੈਂਚ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਵੇਗੀ। ਕਿਊ ਆਰ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਲਾਈਫਗਾਰਡ ਐਪ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਫ਼ੋਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

- ਬ੍ਰੇਵ ਐਪ ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ – ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਵਰਤਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੁਮਨਾਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਅਣਜਾਣ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਜੋੜਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਪਛਾਣ ਗੁਪਤ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਟਾ (ਜਾਣਕਾਰੀ) ਇਕੱਠਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਖੇਡ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਵੀਡੀਓ ਦੇਖ ਕੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਅਤੇ ਐਪ ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਲਈ thebraveapp.com/ 'ਤੇ ਜਾਓ।

2. ਇਕੱਲੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ

- ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ, ਕਮਰੇ ਦਾ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਛੱਡ ਦਿਓ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੇ।
- ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ, ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ, ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਦੋਸਤ ਮਦਦ ਲਈ ਕਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰ ਇੱਕ ਓਵਰਡੋਜ਼ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਕੀ ਜਾਣਦਾ ਹੈ।

3. ਆਪਣੀ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ

- ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਡਰੱਗ (ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ)ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜੇਕਰ: ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਨੁਸਖ਼ੇ ਵਾਲੀਆਂ (ਡਾਕਟਰ ਵਲੋਂ ਨਿਰਧਾਰਿਤ) ਦਵਾਈਆਂ ਵੀ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ (ਉਹ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ) ਅਤੇ/ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਗੈਰ-ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ (ਡੀਟੌਕਸ, ਪਰਹੇਜ਼, ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ, ਜੇਲ੍ਹ ਜਾਂ ਨਵੀਂ ਵਰਤੋਂ)।

4. ਡਰੱਗਜ਼ (ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ) ਨੂੰ ਨਾ ਮਿਲਾਓ

- ਡਰੱਗਜ਼ (ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ) ਅਤੇ ਅਲਕੋਹਲ (ਸ਼ਰਾਬ) ਨੂੰ ਨਾ ਮਿਲਾਓ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਡਾਊਨਰਜ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਓਪੀਔਡਜ਼ ਜਾਂ ਓਪੀਔਡਜ਼ ਨੂੰ ਅਪਰਜ਼ ਨਾਲ ਮਿਲਾਉਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਓਵਰਡੋਜ਼ ਦੇ ਵੱਧ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ; ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਚੀਜ਼ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

5. ਡਰੱਗਜ਼ (ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ) ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਜਾਣੋ

- ਆਮ ਮਿਲ ਰਹੀ ਡਰੱਗਜ਼ (ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ) ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਅਨੁਮਾਨਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਛੋਟੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰੋ, ਹੌਲੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਇਕਸਾਰ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਡੀਲਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
  - knowyoursource.ca 'ਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ
  - ਆਪਣੇ ਡਰੱਗਜ਼ (ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ) ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਫੈਂਟਾਨਿਲ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਿਲਾਵਟਾਂ ਲਈ ਗੁਪਤਤਾ ਨਾਲ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।

6. ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਜਾਣੋ

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਜਾਂ ਜਿਗਰ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ , ਨੀਂਦ ਦੀ ਕਮੀ ਹੈ, ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਓਵਰਡੋਜ਼ ਹੋਣ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਖਾਣਾ, ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ, ਸੌਣਾ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ।

7. ਨਲੋਕਸੋਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ

- ਨਲੋਕਸੋਨ ਕਿੱਟਾਂ ਪੋਰਟੇਬਲ ਕਿੱਟਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀ ਦਵਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ, ਜੋ ਓਪੀਔਡਜ਼ ਨਾਲ ਓਵਰਡੋਜ਼ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਉਸ ਦੀ ਜਾਨ ਬਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਨਲੋਕਸੋਨ ਕਿੱਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲੀ ਸਥਾਨਕ ਫਾਰਮੇਸੀ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਇਸ ਲਿੰਕ 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ: http://www.towardtheheart.com/site-finder ਓਵਰਡੋਜ਼ ਸਰਵਾਈਵਲ ਗਾਈਡ ਤੋਂ ਹੋਰ ਜਾਣੋ (ਜੋ English, Punjabi ਪੰਜਾਬੀ ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ)

8. ਟੈਕਸਟ ਅਲਰਟ (ਚੇਤਾਵਨੀ) ਸਿਸਟਮ

- 253787 'ਤੇ JOIN ਲਿਖ ਕੇ ਸਬਸਕ੍ਰਾਈਬ ਕਰੋ।
  ਉਹਨਾਂ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਟੈਕਸਟ ਸੁਚਨਾਵਾਂ ਭੇਜੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ ਜੋ ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਡਰੱਗਜ਼ (ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ) ਅਤੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧੇ ਬਾਰੇ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। https://towardtheheart.com/alerts 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ

9. ਓਵਰਡੋਜ਼ ਰੋਕਥਾਮ ਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ

- ਸਾਈਟਾਂ ਓਵਰਡੋਜ਼ ਰੋਕਥਾਮ ਸਿੱਖਿਆ, ਟੇਕ ਹੋਮ ਨਲੋਕਸੋਨ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਵੰਡ, ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਆਨਸਾਈਟ ਨਿਗਰਾਨੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਓਵਰਡੋਜ਼ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਉੱਥੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਤਰੁੰਤ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀ ਸਪਲਾਈ ਦੀ ਵੰਡ ਅਤੇ ਨਿਪਟਾਰੇ ਦੇ ਵਿਕਲਪ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਡਰੱਗਜ਼ (ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਰੈਫਰਲ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਵੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਸੇਵਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ

ਸ਼ਹਿਰ	ਸਥਾਨ	ਪਤਾ
ਐਬਟਸਫੋਰਡ	ਐਬਟਸਫੋਰਡ ਮੋਬਾਈਲ ਓਵਰਡੋਜ਼ ਪਰੀਵੈਨਸ਼ਨ ਸਾਈਟ	BC-11 ਪਾਰਕਿੰਗ ਸਥਾਨ ਲੋਨਜ਼ੋ ਰੋਡ ਅਤੇ ਸੁਮਸ ਵੇ (ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਲੋਨਜ਼ੋ ਪਾਰਕ ਅਤੇ ਰਾਈਡ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ) ਵਿਖੇ).
ਐਬਟਸਫੋਰਡ	ਫ਼ੀਨਿਕ੍ਸ ਸੋਸਾਇਟੀ	32883 South Fraser Way ਇਸ ਪਤੇ ਤੇ ਪਿਛਲੀ ਗਲੀ ਦੇ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਦੁਆਰ ਰਾਹੀਂ ਪਹੁੰਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਨਿਊ ਵੈਸਟਮਿਨਸਟਰ	ਸਟਾਰ ਸ਼ਿਪ ਹੈਲਥ ਕੌਨਟੈਕਟ ਸੈਂਟਰ ਪਰਪਜ਼ ਸੋਸਾਇਟੀ	40 Begbie Street
ਸਰੀ	ਲੁਕਆਊਟ ਹਾਊਸਿੰਗ ਐਂਡ ਹੈਲਥ ਸੋਸਾਇਟੀ – ਸਮੋਕ ਟੈਂਟ	10681 135a St
ਸਰੀ	ਕਿਊਬਲ ਕ੍ਰੀਕ ਸੋਬਰਿੰਗ ਐਂਡ ਅਸੈੱਸਮੈਂਟ ਸੈਂਟਰ	13670 94A Avenue
ਸਰੀ	ਸੇਫਪੁਆਇੰਟ	1-10681 135A Street
ਵ੍ਹਾਈਟ ਰੌਕ	ਸੋਰਸਿਜ਼ - ਪੀਸ ਪੁਆਇੰਟ	15521 Russell Avenue, Russell Unit

ਡਰੱਗ (ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ) ਦੀ ਜਾਂਚ - ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਡਰੱਗਜ਼ (ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ)ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੈ।

ਡਰੱਗ ਜਾਂਚ ਇੱਕ ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀ ਸੇਵਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਫੈਂਟਾਨਿਲ ਅਤੇ ਹੋਰ ਦੂਸ਼ਿਤ ਪਦਾਰਥਾਂ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਡਰੱਗਜ਼ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਓਵਰਡੋਜ਼ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਡਰੱਗਜ਼ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦੇ ਦੋ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਹਨ - ਫੈਂਟਾਨਿਲ ਟੈਸਟ ਸਟ੍ਰਿਪਸ ਅਤੇ ਫੌਰੀਅਰ-ਟ੍ਰਾਂਸਫਾਰਮ ਇਨਫਰਾਰੈੱਡ (FTIR) ਸਪੈਕਟਰੋਮੀਟਰ।

ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫ਼ਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਹਨ।

- **ਫੈਂਟਾਨਾਇਲ ਟੈਸਟ ਸਟ੍ਰਿਪਸ**: ਫੈਂਟਾਨਾਇਲ ਟੈਸਟ ਸਟ੍ਰਿਪਸ ਡਰੱਗ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਵਿੱਚ ਫੈਂਟਾਨਿਲ ਅਤੇ ਕੁਝ ਫੈਂਟਾਨਿਲ ਐਨਾਲਾਗ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵਿਅਕਤੀ ਨਮੂਨੇ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਮਿਲਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਟੈਸਟ ਸਟ੍ਰਿਪ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਜਾਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਨਤੀਜਾ ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
  - ਫੈਂਟਾਨਿਲ ਟੈਸਟ ਸਟ੍ਰਿਪਾਂ ਨਾਲ ਕਦਮ ਦਰ ਕਦਮ ਡਰੱਗ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਗਾਈਡ English, Punjabi ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ
  - ਸਥਾਨ ਲੱਭਣ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ

- **ਫੋਰਰੀਅਰ-ਟ੍ਰਾਂਸਫਾਰਮ ਇਨਫਰਾਰੈੱਡ (FTIR) ਸਪੈਕਟਰੋਮੀਟਰ**: ਫੁਰੀਅਰ-ਟ੍ਰਾਂਸਫਾਰਮ ਇਨਫਰਾਰੈੱਡ (FTIR) ਸਪੈਕਟਰੋਮੀਟਰ ਡਰੱਗ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਵਿੱਚ 6 ਡਰੱਗਜ਼ (ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ) ਤੱਕ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
  - ਟੈਸਟ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੱਕ ਲਗਭਗ 10 ਮਿੰਟ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ 5mg ਮਿਲੀ ਗ੍ਰਾਮ ਦੇ ਨਮੂਨੇ (ਇੱਕ ਮਾਚਿਸ ਦੀ ਤੀਲੀ ਦੇ ਸਿਰ ਦੇ ਆਕਾਰ ਜਿੰਨੀ) ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
  - ਸਥਾਨ ਲੱਭਣ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ

4. ਰੌਸ਼ਨੀ ਕਲੀਨਿਕ

ਰੌਸ਼ਨੀ ਕਲੀਨਿਕ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਮਰਦਾਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ (19 ਸਾਲ ਅਤੇ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ) ਲਈ ਇੱਕ ਸਹਾਇਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ। ਇਹ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ, ਜੋ ਡਰੱਗਜ਼ (ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜ ਵਿੱਚ ਮਾਹਰ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਵਲੋਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ, ਪੰਜਾਬੀ ਅਤੇ ਹਿੰਦੀ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:
- ਦਾਖਲਾ ਅਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ।
- ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਡਰੱਗ (ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਇਲਾਜ।
- ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਵਾਰ ਸਲਾਹ- ਮਸ਼ਵਰਾ ਜੋ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਇੱਕ ਸੰਪੂਰਨ, ਰੋਗੀ-ਕੇਂਦਰਿਤ ਪਹੁੰਚ, ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਸੰਦਰਭ ਅਤੇ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ ਖਾਸ ਮੁੱਦਿਆਂ 'ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਪਹੁੰਚ।

- ਸੇਵਾਵਾਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ, ਪੰਜਾਬੀ, ਅਤੇ ਹਿੰਦੀ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਪੰਜਾਬੀ, ਭਾਰਤੀ, ਬੰਗਲਾਦੇਸ਼ੀ, ਅਤੇ ਪਾਕਿਸਤਾਨੀ ਮੂਲ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਸਮੇਤ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਵਜੋਂ ਸਵੈ-ਪਛਾਣ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਦੂਜੇ ਪੜਾਅ ਦੇ ਨਿਕਾਸੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਮੈਡੀਕਲ ਪ੍ਰਬੰਧਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮੈਥਾਡੋਨ, ਸਬਕਸੋਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਲਾਹ, ਮਨੋ-ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਦਿਅਕ ਸਮੂਹ, ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ, ਅਤੇ ਚੋਣਵੇਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਫ਼ੋਨ ਜਾਂ ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੁਆਰਾ ਟੈਲੀਹੈਲਥ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ।
- ਹੋਰ ਸਹਾਇਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਲਈ ਰੈਫ਼ਰਲ।

ਯੋਗਤਾ

- ਮਰਦ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ (19 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ) ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਡਰੱਗ (ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਹੇ ਹਨ।

ਰੈਫਰਲ (ਨਿਰਦੇਸ਼, ਹਵਾਲਾ)

- ਤੁਸੀਂ ਰੌਸ਼ਨੀ ਕਲੀਨਿਕ ਨਾਲ 604-953-6190 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਤੋਂ ਰੈਫਰਲ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ।
- ਸਮੁਦਾਇਕ ਡਰੱਗਜ਼ (ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਕਲੀਨਿਕਾਂ।
- ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕੇਂਦਰ (ਡੀਟੌਕਸ/ਡੇਟੌਕਸ)।
- ਸੋਬਰਿੰਗ ਸੈਂਟਰ।

ਸ਼ਹਿਰ	ਸਥਾਨ	ਪਤਾ	ਫੋਨ ਨੰਬਰ
ਸਰੀ	ਕ੍ਰੀਕਸਾਈਡ ਵਿਦਡਰੌਲ ਮੈਨਜਮੈਂਟ ਸੈਂਟਰ	13740 94A Avenue	604-953-6190