

|  |
| --- |
| Punjabi | ਪੰਜਾਬੀ  ਓਪੀਔਡ ਓਵਰਡੋਜ਼ ਲਈ ਜਵਾਬੀ ਕਾਰਵਾਈ ਨਲੋਕਸੋਨ ਐਂਪੂਲ (naloxone ampoule) 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 ਦੀ ਓਵਰਡੋਜ਼? ਸੰਕੇਤਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ**

* ਹੁੰਗਾਰਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੈ
* ਪੁਤਲੀਆਂ ਖੜੀਆਂ ਹਨ
* ਸਧਾਰਨ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਾਹ ਨਹੀਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹਨ - ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਖੋਖਲੇ ਸਾਹ ਜਾਂ ਘੁਰਾੜੇ ਮਾਰ ਰਹੇ ਹਨ
* ਪੀਲੀ ਜਾਂ ਠੰਡੀ ਚਮੜੀ, ਨੀਲੇ ਜਾਂ ਸਲੇਟੀ ਬੁੱਲ੍ਹ ਅਤੇ ਉਂਗਲਾਂ

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

ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਓਵਰਡੋਜ਼ ਦਾ ਮਾਮਲਾ ਹੈ

#### ਪੜਾਅ 4 ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪਾਸੇ 'ਤੇ ਲਿਟਾਉਣਾ

ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਰਿਕਵਰੀ ਮੁਦਰਾ ਵਿੱਚ ਪਾਓ।

#### ਪੜਾਅ 5 ਸੂਈ ਨੂੰ ਸਰਿੰਜ ਨਾਲ ਜੋੜੋ

#### ਪੜਾਅ 6 ਐਂਪੂਲ ਨੂੰ ਘੁੰਮਾਓ

ਐਂਪੂਲ ਨੂੰ ਟੈਪ ਕਰੋ ਜਾਂ ਘੁੰਮਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਤਰਲ ਥੱਲੇ 'ਤੇ ਹੋਵੇ।

#### ਪੜਾਅ 7 ਐਂਪੂਲ ਨੂੰ ਫੜੋ

ਇੱਕ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਐਂਪੂਲ ਦਾ ਥੱਲਾ ਫੜੋ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਚੂੰਡੀ ਭਰੋ।

#### ਪੜਾਅ 8 ਐਂਪੂਲ ਨੂੰ ਖਿੱਚੋ

ਐਂਪੂਲ ਦੇ ਸਿਖਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕਰਕੇ ਖਿੱਚੋ।

ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਟਿਸ਼ੂ ਜਾਂ ਪੈੱਨ ਦੇ ਢੱਕਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

#### ਪੜਾਅ 9 ਨਲੋਕਸੋਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਰਿੰਜ ਵਿੱਚ ਭਰੋ

ਐਂਪੂਲ ਵਿੱਚ ਨਲੋਕਸੋਨ ਦੀ ਇੱਕ ਪੂਰੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

#### ਪੜਾਅ 10 ਸੂਈ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਲਿਆਓ

ਪੱਟ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਪਾਸੇ ਜਾਂ ਉਪਰਲੀ ਬਾਂਹ ਵਿੱਚ ਸੂਈ ਲਗਾਓ।

#### ਪੜਾਅ 11 ਨਲੋਕਸੋਨ ਦੀ ਇੱਕ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦਿਓ

ਨਲੋਕਸੋਨ ਦੀ ਪੂਰੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਾਓ। ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੱਪੜਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਟੀਕਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

#### ਪੜਾਅ 12 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 13 ਰਿਕਵਰੀ

ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਰਿਕਵਰੀ ਮੁਦਰਾ ਵਿੱਚ ਪਾਓ।

ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਆਉਣ ਤੱਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹੋ।

#### ਪੜਾਅ 14 ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦੋਬਾਰਾ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦਿਓ

ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਹੁੰਗਾਰਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ, ਤਾਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਜਾਂ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਆਉਣ ਤੱਕ ਹਰ 2 ਤੋਂ 3 ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਹੋਰ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦਿਓ।

**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>  ਵਿਕਟੋਰੀਅਨ ਸਰਕਾਰ, 1 ਟ੍ਰੇਜ਼ਰੀ ਪਲੇਸ, ਮੈਲਬੌਰਨ ਦੁਆਰਾ ਅਧਿਕਾਰਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ।  © ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਰਾਜ, ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ, ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ, ਨਵੰਬਰ 2023।  ISBN 978-1-76131-461-2 (pdf/online/MS Word)।  <www.health.vic.gov.au/aod-treatment-services/victorias-take-home-naloxone-program>'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ |