

|  |
| --- |
| Punjabi | ਪੰਜਾਬੀ  ਓਪੀਔਡ ਓਵਰਡੋਜ਼ ਲਈ ਜਵਾਬੀ ਕਾਰਵਾਈ ਨਿਕਸੋਇਡ (ਨਾਲੋਕਸੋਨ) (Nyxoid (naloxone)) ਨੱਕ ਸਪਰੇਅ 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 ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪਿੱਠ 'ਤੇ ਲਿਟਾਉਣਾ

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ 'ਤੇ ਲਿਟਾਓ ਅਤੇ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਨੱਕ ਸਾਫ਼ ਹੈ।

#### ਪੜਾਅ 5 Nyxoid ਦੀ ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਫੜੋ ਤਾਂ ਕਿ ਸਪਰੇਅ ਨੋਜ਼ਲ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਨੂੰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ

ਯਾਦ ਰੱਖੋ Nyxoid ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ 1 ਖ਼ੁਰਾਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

#### ਪੜਾਅ 6 ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਨਲੋਕਸੋਨ ਕਿਵੇਂ ਦੇਣੀ ਹੈ

* Nyxoid ਨੋਜ਼ਲ ਨੂੰ ਨੱਕ ਵਿੱਚ ਪਾਓ।
* ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਦਬਾਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੇਣ ਲਈ ਕਲਿੱਕ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।

#### ਪੜਾਅ 7 ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਸਾਹ ਲੈ ਰਹੇ ਹਨ

ਜੇਕਰ ਉਹ ਸਾਹ ਨਹੀਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਬਚਾਅ ਸਾਹ ਦੇਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ - 2 ਸਾਹ ਦਿਓ।

#### ਪੜਾਅ 8 ਰਿਕਵਰੀ

* ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ 'ਰਿਕਵਰੀ ਮੁਦਰਾ' ਵਿੱਚ ਪਾਓ।
* ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਆਉਣ ਤੱਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹੋ।

#### ਪੜਾਅ 9 ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ Nyxoid ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਓ

* ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਹੁੰਗਾਰਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ਤਾਂ ਦੂਜੇ ਨੱਕ ਵਿੱਚ Nyxoid ਦੀ ਦੂਜੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦਿਓ।
* ਜੇਕਰ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ 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>  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 978-1-76131-462-9 (pdf/online/MS word).  <www.health.vic.gov.au/aod-treatment-services/victorias-take-home-naloxone-program>'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ |