



វិធានការសាមញ្ញ

**បញ្ឈប់ការរំលោភ
បំពានប្រើប្រាស់
សារធាតុអ៊ុប៊ីអូប៊ី
OPIOID**

លោកអ្នកអាចជាមនុស្សម្នាក់ដែលរក្សា
សុវត្ថិភាពគ្រួសាររបស់អ្នក។

វាចាប់ផ្តើមពីវិធានការទីមួយ។
សកម្មភាពមួយនៃភាពក្លាហាន។
ការសន្ទនាស្មោះត្រង់។

នៅពេលនិយាយអំពីការការពារពីការប្រើ
សារធាតុអ៊ុប៊ីអូប៊ី opioid មិនត្រឹមត្រូវនោះ
លោកអ្នកអាចធ្វើឱ្យមានភាពខុសគ្នា។ សូម
ពិភាក្សាជាមួយមនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់អ្នក
ហើយចែករំលែកការពិត។



ឥឡូវនេះ ថ្នាំ Opioids ជាមូលហេតុចម្បងមួយ
ក្នុងចំណោមមូលហេតុនានានៃការស្លាប់
ដែលទាក់ទងនឹងការងរបួសនៅរដ្ឋវ៉ាស៊ីន
តោន Washington ។ មនុស្សកាន់តែច្រើន
ស្លាប់ពីការប្រើថ្នាំហួសកម្រិតកំណត់
ច្រើនជាងគ្រោះថ្នាក់រថយន្ត។



ការប្រើសារធាតុអ៊ុប៊ីអូប៊ី opioid មិនត្រឹមត្រូវ
75 ភាគរយ ចាប់ផ្តើមពីការប្រើប្រាស់ថ្នាំ
ដែលមិនបានចេញវេជ្ជបញ្ជាឱ្យពួកគេ - ជា
ធម្មតាពួកគេយកថ្នាំយកពីមិត្តភក្តិ
ឬសមាជិកគ្រួសារ។²



ក្នុង 50 ភាគរយទំនងជាប្រើថ្នាំតិចជាង
នៅពេលមាតាបិតាប្រាប់ពួកគេអំពី
គ្រោះថ្នាក់។²

**បញ្ហាទាក់ទង
នឹងឥទ្ធិពលថ្នាំ
របស់អ្នក**

ចាក់សោរថ្នាំរបស់អ្នក។

ពិភាក្សាជាមួយមនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់
អ្នកអំពីហានិភ័យនៃការរំលោភបំពាន
ប្រើសារធាតុអ៊ុប៊ីអូប៊ី opioid។

ពិភាក្សាជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកអំពី
មធ្យោបាយផ្សេងៗដើម្បីគ្រប់គ្រងការឈឺចាប់។
លើកទឹកចិត្តមនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់
អ្នក ដើម្បីអនុវត្តដូចគ្នា។

បោះចោលថ្នាំដែលមិនបានប្រើដោយ
សុវត្ថិភាព នៅឯកម្មវិធីទទួលរបស់ប្រើប្រាស់
មិនប្រើត្រឡប់មកវិញ ដែលស្ថិតនៅជិត
លោកអ្នក។សូមស្វែងរកព័ត៌មានតាមវិបសាយ
TakeBackYourMeds.org.

យល់ដឹងអំពីការពិត

តើសារធាតុ Opioid ជាអ្វី?

សារធាតុអ៊ុប៊ីអូត Opioids គឺជាប្រភេទថ្នាំជាក់លាក់ ដែលជាទូទៅគេប្រើ ដើម្បីបន្ថយការឈឺចាប់។

ហេរ៉ូអ៊ីនខុសច្បាប់ គឺជាសារធាតុអ៊ុប៊ីអូត opioid ជាថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់ជាច្រើន ដែលវេជ្ជបណ្ឌិតបានចេញវេជ្ជបញ្ជា។

សារធាតុអ៊ុប៊ីអូត Opioids អាចមាន ផលប៉ះពាល់អវិជ្ជមានដល់ចំណុចកណ្តាល នៃប្រព័ន្ធសរសៃខួរក្បាល។ តាមពេលវេលាកន្លងទៅ អ្នកប្រើអាច ត្រូវការកាន់តែច្រើនឡើងៗ ដែលធ្វើឱ្យគ្រឿងញៀនទាំងនេះ កាន់តែញៀនខ្លាំងឡើង។

ជម្រើសបន្ថយការឈឺចាប់ផ្សេងទៀត



ប្រសិនបើលោកអ្នកត្រូវបានចេញ វេជ្ជបញ្ជាឱសថអ៊ុប៊ីអូត opioid សូម ពិភាក្សាជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក អំពីជម្រើសផ្សេងទៀត។



ពិភាក្សាជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាសុខភាព ខាងអាកប្បកិរិយាអំពីយុទ្ធសាស្ត្រនានា ដែលអាចជួយគ្រប់គ្រងភាពតានតឹង។³



សាកល្បងការព្យាបាលដោយចលនា ឬការព្យាបាលផ្សេងទៀត ដូចជាការចាក់ម្ជុលវិទ្យាសាស្ត្រ ឬម៉ាស្សា។³

សិក្សាបន្ថែមទៀតតាមវិបសាយ

GetTheFactsRx.com

ប្រភពឯកសារ៖ ក្រសួងសុខាភិបាលរដ្ឋវ៉ាស៊ីនតោន (Washington State Department of Health),
វេជ្ជបាលសេវាការព្យាបាលសារធាតុនិងសុខភាពផ្លូវចិត្ត, ¹មជ្ឈមណ្ឌលគ្រួសារពិនិត្យនិងបង្ការ
ជំងឺឆ្លង ²វិទ្យាស្ថានជាតិស្តីពីការរំលោភបំពានគ្រឿងញៀនចំពោះមនុស្សវ័យជំទង់



Washington State
Health Care Authority