

# MỘT

## bước đơn giản

### NGĂN CHẶN LẠM DỤNG OPIOID

#### **Bạn có thể là người giữ an toàn cho gia đình của mình.**

Bắt đầu bằng một bước. Một hành động can đảm. Một cuộc trò chuyện thành thật.

Khi đề cập đến việc phòng chống lạm dụng opioid, bạn có thể tạo sự khác biệt. Nói chuyện với những người thân yêu của bạn và chia sẻ các sự việc.



Hiện nay opioid là một trong những nguyên nhân hàng đầu gây tử vong liên quan đến chấn thương ở Bang Washington. Số người chết vì quá liều nhiều hơn số người chết vì tai nạn xe hơi.



75% trường hợp lạm dụng opioid bắt đầu từ việc sử dụng thuốc không được kê cho họ – thường được lấy từ bạn bè hay thành viên gia đình.<sup>2</sup>



Với trẻ em, khả năng sử dụng thuốc gây nghiện sẽ giảm 50% khi cha mẹ nói với chúng về những rủi ro.<sup>2</sup>

### ẢNH HƯỞNG CỦA BẠN CÓ Ý NGHĨA QUAN TRỌNG

Cất thuốc của bạn.

Nói chuyện với những người thân yêu về những rủi ro của việc lạm dụng opioid.

Nói chuyện với bác sĩ của bạn về những cách khác để kiểm soát cơn đau. Khuyến khích những người thân yêu của bạn làm như vậy.

Vứt bỏ những thuốc không sử dụng ở một nơi an toàn tại một chương trình lấy lại gần bạn. Tìm chương trình lấy lại tại [TakeBackYourMeds.org](https://www.TakeBackYourMeds.org).

## BIẾT THÔNG TIN

### Opioid là gì?

Opioid là một loại thuốc đặc biệt được sử dụng để giảm đau.

Ma túy bất hợp pháp là một chất opioid, cũng như nhiều thuốc giảm đau do bác sĩ kê toa.

Opioid có thể ảnh hưởng tiêu cực đến hệ thần kinh tưởng thưởng trong não. Theo thời gian, người dùng có thể cần nhiều hơn và nhiều hơn nữa, làm cho các loại thuốc này có tính gây nghiện cao.<sup>4</sup>

## CÁC LỰA CHỌN GIẢM ĐAU KHÁC



Nếu bạn được kê toa opioid, hãy nói chuyện với bác sĩ của bạn về các lựa chọn khác.



Nói chuyện với nhà cung cấp dịch vụ sức khỏe hành vi về các chiến lược có thể giúp kiểm soát căng thẳng.<sup>3</sup>



Thử các liệu pháp vật lý hoặc các liệu pháp khác như châm cứu hoặc xoa bóp.<sup>3</sup>

## TÌM HIỂU THÊM TẠI

# GetTheFactsRx.com

Nguồn: <sup>1</sup>Sở Y tế Bang Washington, <sup>2</sup>Cơ quan Quản lý Dịch vụ Sức khỏe Tâm thần và Lạm dụng Chất gây nghiện, <sup>3</sup>Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh

<sup>4</sup>Viện Quốc gia Điều trị Lạm dụng Chất gây nghiện cho Trẻ vị thành niên