

# MỘT

**hành động  
can đảm**

**NGĂN CHẶN  
LẠM DỤNG  
OPIOID**

**Giúp đỡ bạn bè. Chia sẻ thông tin.**

Bắt đầu chỉ 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.



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.<sup>1</sup>



Mỗi ngày, hơn 1.000 người phải  
điều trị tại khoa cấp cứu vì không  
sử dụng thuốc opioid theo toa như  
được chỉ dẫn.<sup>2</sup>



Riêng trong năm 2015, 718 người ở  
Washington đã chết vì quá liều liên  
quan đến opioid.<sup>1</sup>

**VẤN ĐỀ  
LỰA CHỌN  
CỦA BẠN**

Không bao giờ chia sẻ toa thuốc  
opioid với người khác.

Công việc điều trị. Nếu bạn cần trợ  
giúp, hãy gọi Đường dây Trợ giúp  
Phục hồi của Washington theo số 1  
(866) 789-1511.

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](http://TakeBackYourMeds.org).

## BIẾT THÔNG TIN

### Opioiđ là gì?

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

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

Opioiđ 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>3</sup>

## CÁC LỰA CHỌN GIẢM ĐAU KHÁC



Nếu bạn được kê toa opioiđ, 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>2</sup>



Thử các liệu pháp vật lý hoặc các liệu pháp khác như châm cứu hoặc xoa bóp.<sup>2</sup>

TÌM HIỂU THÊM TẠI  
**GetTheFactsRx.com**

Nguồn: <sup>1</sup>Sở Y tế Bang Washington

<sup>2</sup>Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh

<sup>3</sup>Viện Quốc gia về Điều trị Lạm dụng Thuốc gây nghiện cho Trẻ vị thành niên