यह हमारे समुदाय में भी हो रहा है।

बीसी में अनियमित और अत्यधिक ज़हरीले नशीले पदार्थों की आपूर्ति के कारण हर दिन छह लोगों की जान चली जाती है।*

खुद को और अपने प्रियजनों को सुरक्षित रखें।

ड्रग्स की गुणवत्ता की जांच

निःशुल्क और गोपनीय ड्रग चेकिंग साइट खोजें।

ड्रग्स को मिलाने से बचें

शराब, दवाओं या अन्य नशीले पदार्थों के साथ ड्रग्स को मिलाना खतरनाक हो सकता है।

लाइफगार्ड ऐप का इस्तेमाल करें

यदि आप ड्रग्स का अकेले उपयोग कर रहे हैं, तो लाईफगार्ड ऐप आकस्मिक ओवरडोज़ के मामले में आपातकालीन चिकित्सा सेवाओं को सचेत करेगा।

जीवन बचाएँ

नालोक्सोन प्रोग्राम में भाग लेने वाली स्थानीय फ़ार्मेसी से मुफ़्त नालोक्सोन किट प्राप्त करें। नालोक्सोन ओपिओइड ओवरडोज़ को उल्टा कर सकता है।

* औसत पर

निःशुल्क, गोपनीय सहायता उपलब्ध है।

क्यू आर कोड को स्कैन करें या नीचे दिए गए लिंक पर क्लिक करें:

fraserhealth.ca/southasian

फ्रेजर हेल्थ वर्चुअल केयर को कॉल करें:

1-800-314-0999

पंजाबी, हिंदी और उर्दू जैसी विभिन्न भाषाओं में दुभाषिए उपलब्ध हैं।

fraserhealth

Catalogue #268404 (December 2023) Hindi
For more copies: patienteduc.fraserhealth.ca