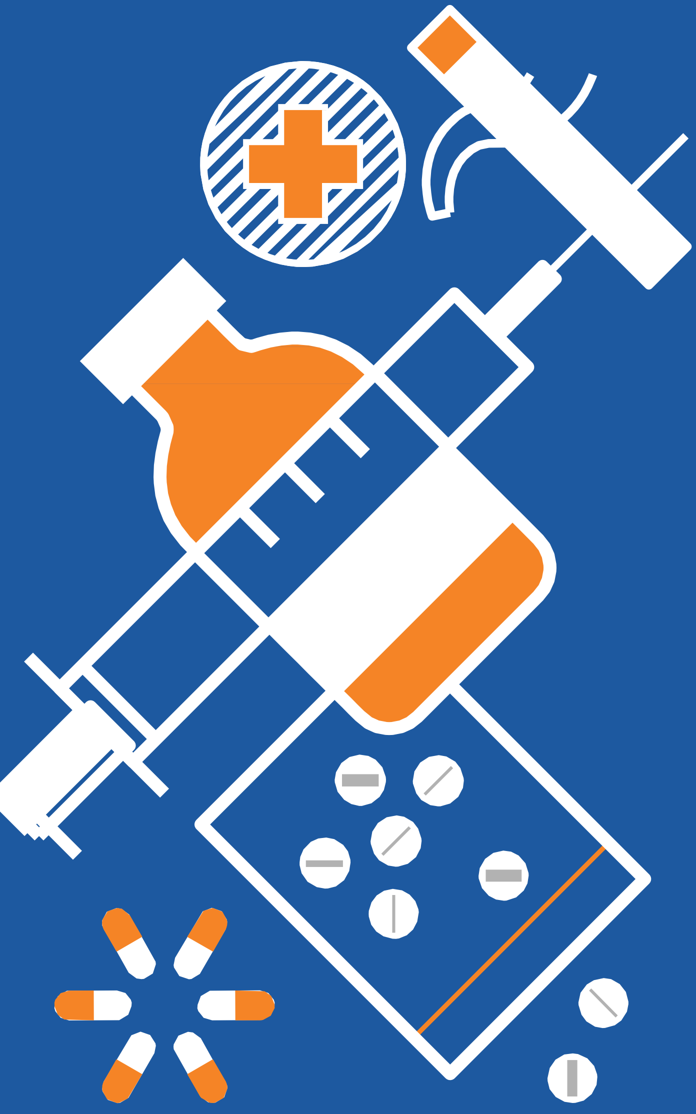
ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ (ਓਵਰਡੋਜ਼) ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਨ ਬਚਾਉਣ ਸੰਬੰਧੀ ਗਾਈਡ

ਜਾਨ ਬਚਾਉਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਲਾਹ



ਰੋਕਥਾਮ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨਾ **ਵਧੇਰੇ ਆਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:**

- ਤੁਹਾਡਾ ਬਦਰਾਸ਼ਤ ਦਾ ਮਾਦਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ: ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਨਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਤੁਸੀਂ ਨਸ਼ਾ ਛੁਡਾਉਣ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ/ਇਲਾਜ ਅਧੀਨ ਸੀ ਜਾਂ ਜੇਲ ਵਿੱਚ ਸੀ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਨਵੇਂ-ਨਵੇਂ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਲੱਗੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ, ਥੱਕੇ ਹੋਏ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਲਜੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ
- ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈਆਂ/ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਰਲ਼ਾ ਕੇ ਲੈਂਦੇ ਹੋ: ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੰ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹੋਣ ਜਾਂ ਨਾ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੋਣ ਜਾਂ ਗ਼ੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ।
- ਦਵਾਈਆਂ/ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਇੰਨੇ ਤਾਕਤਵਰ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਦਤ ਨਹੀਂ ਹੈ: ਸਪਲਾਈ, ਡੀਲਰ ਜਾਂ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ।

ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਸ਼ਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ

- ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਹਾਲਤ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕਰਨ ਦੀ ਹੱਦ ਨੂੰ ਪਛਾਣੋ
- ਡਰੱਗਜ਼ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਸੇਵਨ ਇਕੱਠਿਆਂ ਨਾ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਿਆਂ ਲੈਣਾ ਵੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਡਰੱਗਜ਼ ਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲਓ।
- ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ: ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ ਡਰੱਗਜ਼ ਦੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾਲ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਸ਼ਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ (ਓਵਰਡੋਜ਼) ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਇਕੱਲੇ ਨਾ ਰਹੋ। ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੀ ਕੁੰਡੀ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਰਹਿਣ ਦਿਓ। ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਖ਼ਬਰ ਲੈਂਦੇ ਰਹਿਣ
- **ਨਸ਼ੇ ਦੀ** ਤਾਕਤ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਿਕਦਾਰ ਲਓ। ਘੱਟ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਧਾਓ।
- ਖ਼ਤਰਾ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸਯੋਗ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਸੀ.ਪੀ.ਆਰ. ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖੋ ਅਤੇ ਨੈਲੋਕਜ਼ੋਨ (ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਜਾਨਲੇਵਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੰ ਕੱਟਣ ਵਾਲਾ ਟੀਕਾ) ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਲਓ
- ਡਰੱਗਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ

ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੋਂ ਉੱਭਰਨ ਦਾ ਆਸਣ

ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਅੱਗੇ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਅੰਦਰ ਕੁਝ ਨਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਉੱਪਰ ਭਾਰ ਨਾ ਪਵੇ

ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਲਾ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣਾ ਪਵੇ, ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਉਹ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਆਸਣ ਵਿੱਚ ਲੰਮਿਆਂ ਪਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਅੱਗੇ ਕੁਝ ਨਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਉੱਪਰ ਭਾਰ ਨਾ ਪਵੇ ਅਤੇ ਸਾਹ ਘੁਟਣ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ। **ਮਦਦ ਲਈ 911 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।**

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ

ਸੁਰੱਖਿਅਤ / ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਨੀ

ਗੋਲੀਆਂ ਲੈਣੀਆਂ

ਫੂੰਕਾਰੇ ਮਾਰਨੇ / ਸਿਗਰੇਟ ਰਾਹੀਂ / ਅੰਦਰ ਪਾਉਣਾ

ਟੀਕਾ

ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਆਸਾਰ

Print Shop # 264362 (August 2014) Punjabi

ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਸ਼ਾ? ➡ ਮੌਕਾ ਸੰਭਲੋ। ➡ ਖ਼ਿਆਲ ਰੱਖੋ।

ਓਪਿਓਇਡ / ਡਿਪਰੈਸੈਂਟ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਓਪਿਓਇਡ: ਮੋਰਫ਼ਿਨ, ਡਿਲਾਉਡਿਡ, ਹੈਰੋਇਨ / ਡਿਪਰੈਸੈਂਟ: ਸ਼ਰਾਬ, ਜੀ.ਐੱਚ.ਬੀ., ਬੈਂਜ਼ੋਡਾਇਐਜ਼ਾਪੀਨ)

ਇੰਝ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਦਿਖਦਾ ਹੈ ਕਿ: ➡

- ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਗਿਆ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦਾ
- ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਜਾਂ ਤੁਰ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ
- ਨਬਜ਼ ਹੌਲੀ ਚਲਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਚਲਦੀ ਹੀ ਨਹੀਂ
- ਵਿਅਕਤੀ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਸਾਹ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦਾ, ਗੜਗੜਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ਚਮੜੀ ਦਾ ਰੰਗ ਪੀਲਾ ਜਾਂ ਨੀਲਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਚਮੜੀ ਠੰਢੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ• ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਪੁਤਲੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਚੜ੍ਹੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ
- ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ
- ਸਰੀਰ ਲੰਗੜਾਉਂਦਾ ਹੈ
- **ਆਵਾਜ਼ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਉੱਪਰ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਜੋੜ ਨਾਲ ਦਬਾਅ ਪਾਏ ਜਾਣ 'ਤੇ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਈ ਪ੍ਰਤਿਕਰਮ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ**

ਜੇ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਓਪਿਓਇਡ ਲਏ ਹੋਣ: ➡

- ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਾਂ ਲੈ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੁਕਾਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਕਹੋ।
- 911 ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਸਾਹ ਨਹੀਂ ਲੈ ਰਿਹਾ। ਜਦੋਂ ਪੈਰਾਮੈਡਿਕ ਆ ਜਾਣ ਤਾਂ ਡਰੱਗ ਦੀ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ (ਓਵਰਡੋਜ਼) ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਦੱਸੋ।
- ਜੇ ਨੈਲੋਕਜ਼ੋਨ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਨੈਲੋਕਜ਼ੋਨ ਸਿਰਫ਼ ਓਪਿਓਇਡ ਦੀ ਓਵਰਡੋਜ਼ 'ਤੇ ਹੀ ਅਸਰਦਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
  - ਨੈਲੋਕਜ਼ੋਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦੇ ਅਸਰ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਡਰੱਗਜ਼ ਨਾ ਲਓ। ਜਦੋਂ ਨੈਲੋਕਜ਼ੋਨ ਦਾ ਅਸਰ ਖ਼ਤਮ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ (30 – 75 ਮਿੰਟ)। ਸਾਵਧਾਨ: ਓਵਰਡੋਜ਼ ਦਾ ਅਸਰ ਦੁਬਾਰਾ ਉੱਭਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

"ਸੇਵ ਮੀ" (ਮੈਨੂੰ ਬਚਾਓ)

S stimulation (ਟੁੰਬਣਾ) — ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੋਸ਼ ਵਿੱਚ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਜੇ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ **911 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ**

A airway (ਸਾਹ ਲਈ ਰਾਹ) — ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਨਾ ਹੋਵੇ ਜਿਹੜੀ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਅੜਿਕਾ ਪੈਦਾ ਕਰੇ।

V ventilate (ਹਵਾਦਾਰੀ) — ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਸਾਹ ਲਓ। (ਨੱਕ ਬੰਦ ਕਰੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਿਰ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਮੋੜੋ ਅਤੇ ਹਰ 5 ਸਕਿੰਟ ਬਾਅਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਾਹ ਦਿਓ)।

E evaluate (ਜਾਇਜ਼ਾ ਲੈਣਾ) — ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਫ਼ਰਕ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ? ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੈਲੋਕਜ਼ੋਨ ਦੇਣ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ?

M muscular injection (ਪੱਠਿਆਂ ਵਿੱਚ ਟੀਕਾ) — ਪੱਠੇ ਵਿੱਚ 1cc ਨੈਲੋਕਜ਼ੋਨ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਾਓ।

E evaluate & support (ਜਾਇਜ਼ਾ ਲਓ ਅਤੇ ਸਹਾਰਾ ਦਿਓ) — ਕੀ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸਾਹ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ? ਜੇਕਰ ਉਹ 5 ਮਿੰਟਾ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਹੋਸ਼ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਤਾਂ 1cc ਨੈਲੋਕਜ਼ੋਨ ਦੀ ਇੱਕ ਹੋਰ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਹੋਰ ਡਰੱਗਜ਼ ਨਾ ਲਵੇ – ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਘੰਟੇ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੇ।

ਇਸ ਦੀ ਅਸਰਦਾਇਕਤਾ ਸਿੱਧ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੈ। ਬਾਕੀ ਦਵਾਈਆਂ ਦਰਅਸਲ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ (ਸਟਿਮਿਊਲੈਂਟ) (ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਕੋਕੇਨ, ਮੈਥਾਮੈਫਿਟਾਮੀਨ, ਐਕਸਟੇਸੀ)

ਇੰਝ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਦਿਖਦਾ ਹੈ ਕਿ: ➡

- ਨਬਜ਼ ਤੇਜ਼ ਚਲਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਚਲਦੀ ਹੀ ਨਹੀਂ
- ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ
- ਸਰੀਰ ਗਰਮ/ਪਸੀਨੇ ਵਿੱਚ ਭਿੱਜਿਆ ਜਾਂ ਗਰਮ/ਖ਼ੁਸ਼ਕ ਹੈ
- ਉਲਝਣ, ਮਨੋਭਰਾਂਤੀ, ਬੇਹੋਸ਼ੀ
- ਜਬਾੜ੍ਹੇ ਨੂੰ ਘੁੱਟ ਕੇ ਬੰਦ ਕਰਨਾ
- ਡਾਵਾਂਡੋਲ
- ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਪੀੜ
- ਦੰਦਲ ਪੈਣੀ
- ਉਲਟੀਆਂ
- ਗੱਲਬਾਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਤੁਰ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ

ਸਟੀਮਿਊਲੈਂਟ ਦੀ ਓਵਰਡੋਜ਼ ਦੇ ਅਸਰ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੱਟਣ ਲਈ ਕੋਈ ਦਵਾਈਆਂ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਜਾਣਕਾਰੀ ਪਰਚਾ ਬੀ.ਸੀ. ਹਾਰਮ ਰਿਡਕਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
www.towardtheheart.com
ਫ਼ੋਨ: 604.707.2400
ਈ-ਮੇਲ: outreach@towardtheheart.com

OVERDOSE INFORMATION: Poison Control Centre (24 hrs) ਫ਼ੋਨ: 1-800-567-8911
ਐਮਰਜੰਸੀ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ: ਫ਼ੋਨ: 9-1-1

ਮੁਲਾਂਕਣ: ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ A ਜਾਂ B ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ?

A: ਮਾਨਸਿਕ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ/ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨਾ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ: ਨੀਂਦ ਦੀ ਘਾਟ, ਫਰਿ-ਫ਼ੇਰੀ ਹੋਣਾ, ਬੇਚੈਨੀ, ਮਾਨਸਿਕ ਉਨਮਾਦ। ਜੇਕਰ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋਸ਼ ਵਿੱਚ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕੋਈ ਮੈਡੀਕਲ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਸਹਾਰੇ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਦੀ ਹੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ। ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਜਾਇਜ਼ਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ Poison Control (ਪੁਆਇਜ਼ਿਨ ਕੰਟ੍ਰੋਲ) ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ:

- ਧੀਰਜ ਰੱਖੋ। ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਰਹੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਾਂ ਲਓ।
- ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਲਾਇਟ ਯੁਕਤ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਦਿਓ। ਲੋੜ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਨਾ ਦਿਓ।
- ਕੱਛਾਂ, ਗਰਦਨ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਅਤੇ ਸਿਰ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਠੰਢਾ, ਗਿੱਲਾ ਕੱਪੜਾ ਰੱਖੋ।
- ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਲਈ ਕੋਈ ਖਿੜਕੀ ਖੋਲ੍ਹ ਦਿਓ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਕਰਵਾਓ। ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਲੈ ਜਾਓ।
- ਜੇਕਰ ਉਹ ਲੜਾਕੇ ਹੋਏ ਹੋਣ/ਮਾਨਸਿਕ ਉਨਮਾਦ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿਓ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਥਾਂ ਦਿਓ
- ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦਿਓ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਕੋਈ ਹੋਰ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਨਾ ਲਵੇ
- ਉਤੇਜਨਾ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਉਨਮਾਦ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਬੈਂਜ਼ੋਡਾਇਐਜ਼ਾਪੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਸੌਖ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤਾਂ 911 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

B: ਸਰੀਰਕ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ/ਉਤੇਜਕ ਪਦਾਰਥ ਦਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਹਿਰ ਫੈਲਣਾ

ਜੇਕਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋਣ **ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ:**

- ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਝਟਕਣਾ ਜਾਂ ਅੰਗ ਬਹੁਤ ਕਰੜੇ ਹੋਣੇ
- ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਅਤੇ ਨਬਜ਼ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ ਵਾਧਾ
- ਬਾਰ-ਬਾਰ ਹੋਸ਼ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ ਅਤੇ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿਣਾ
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ: ਸਿਰ ਦਰਦ, ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ, ਉਤੇਜਨਾ
- ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ

ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ:

- **911 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ**
- ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹੋ
- ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹੋਸ਼ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ, ਪਾਣੀ ਪਿਲਾਓ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਰੱਖੋ
- ਜੇਕਰ ਉਸ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਬੰਦ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਦਬਾਓ (ਹੈਂਡਜ਼-ਓਨਲੀ ਸੀ.ਪੀ.ਆਰ.)
- **ਮੈਡੀਕਲ ਪ੍ਰੋਫ਼ੈਸ਼ਨਲਜ਼ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਭਵ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ ਤਾਂ ਕਿ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਮੌਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।**