Punjabi - Number 102a
February 2020

ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸਮਝਣਾ: ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ
Understanding Harm Reduction: Substance Use

ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣਾ ਕੀ ਹੈ?

ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣਾ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਅਜਿਹੀ ਪਹੁੰਚ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਨਸ਼ੇ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਹੈ। ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਕਲਪ ਅਤੇ ਪਹੁੰਚਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰਹੇਜ਼ (abstinence), ਜਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਵਰਤਣਾ। ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣਾ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਥੇ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਜਿਥੇ ਵੀ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਦਾਰਥ ਵਰਤਣ ਵਾਲੇ ਸਫਰ ਵਿੱਚ ਹਨ। ਪ੍ਰਮਾਣ ਦਰਸ਼ਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਪਦਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਜਾਂ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।

ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣ ਸੰਬੰਧੀ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਨਤੀਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਸਮਾਜਕ, ਸਰੀਰਕ, ਭਾਵਾਤਮਕ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਆਤਮਿਕ ਚਿੰਤਾਵਾਂ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੰਭੋਗ ਅਤੇ ਪਦਾਰਥ ਵਰਤਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਪਲਾਈਆਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਘਰ ਲਿਜਾਉਣ ਵਾਲੀ ਨੈਲੌਕਸੌਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਆਉਟਰੀਚ ਅਤੇ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਰੈਫਰਲ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣਾ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਰਾਏ ਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਸਾਰਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣਾ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਆਦਰਪੂਰਣ ਸਲੂਕ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਜੋੜਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇਹ ਸੇਵਾ ਵਿਅਕਤੀਆਂ, ਪਰਿਵਾਰਾ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣ ਸੰਬੰਧੀ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿਚਲੇ ਸਾਧਨਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਕੁਝ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਨਸ਼ਿਆਂ ਹੇਠ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਅਸਰ ਹੇਠ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਦੇ ਜੋਖਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ
- ਆਉਟਰੀਚ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
- ਨਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਰਤਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਾਧਨ। ਇਹ ਅਫੀਮ ਮਿਲੀਆਂ ਨਿਰਦਿਸ਼ਟ ਦਵਾਈਆਂ (opioids) ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਉਤੇਜਕ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦੀ ਹੈ
- ਸਪਲਾਈ ਵਿਤਰਨ ਅਤੇ ਸੂਈਆਂ ਦੇ ਰਿਕਵਰੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
- ਅਫੀਮ ਮਿਲੀਆਂ ਨਿਰਦਿਸ਼ਟ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਦੂਸਰੇ ਵਿਕਲਪਾਂ (ਐਗੋਨਿਸਟ) ਦੁਆਰਾ ਇਲਾਜ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਥੇਡੋਨ (methadone) ਜਾਂ ਸਬਔਕਸੋਨ (suboxone) ਲਈ ਚੋਣਾਂ
- ਘਰ ਲਿਜਾਉਣ ਵਾਲੇ ਨੈਲੌਕਸੌਨ ਕਿਟ। ਕਿਟਾਂ ਵਿੱਚ ਅਧਿਕ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਅਫੀਮ ਮਿਲੀਆਂ ਨਿਰਦਿਸ਼ਟ ਦਵਾਈਆਂ (opioids) ਲਏ ਜਾਣ ਨੂੰ ਮੋੜਨ ਲਈ ਦਵਾਈ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦਿਮਾਗੀ ਸੱਟ ਅਤੇ ਮੌਤ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਨਿਗਰਾਨੀ ਵਾਲੀਆਂ ਉਪਭੋਗ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ/ਟੀਕੇ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਅਤੇ ਓਵਰਡੋਜ਼ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ। ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਓਵਰਡੋਜ਼ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੌਤਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਨਿਗਰਾਨੀ ਵਾਲੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਕੇ ਦੂਸਰੇ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਸੈਂਟਰ
- ਹਾਣੀ ਸਪੋਰਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (Peer support programs) ਜਿਹੜੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਚਲਾਏ ਜਾਂਦੇ ਅਤੇ ਭਾਗ ਲਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਾਸਤੇ ਇਕਸਾਰ ਸੇਵਾ ਲਈ ਕਾਫੀ ਫੰਡਿਗ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ

ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਕੀ ਲਾਭ ਹਨ?

ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲਾਭ ਹਨ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜਾਂ ਦੀ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਖੋਜ ਦਰਸ਼ਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ:

- ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਰੈਫਰਲਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
- ਕਲੰਕ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
- ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲੇ ਸਮਾਨ ਦੇ ਸਾਂਝੇ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ

- ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਅਤੇ ਐਚ ਆਈ ਵੀ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
- ਸ਼ਰਾਬ ਸਮੇਤ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਅਧਿਕ ਮਾਤਰਾ ਲਏ ਜਾਣ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੌਤਾਂ ਅਤੇ ਦੂਸਰੀਆਂ ਜਲਦੀ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੌਤਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
- ਜਿਆਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੰਭੋਗ ਅਤੇ ਲਿੰਗੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਅਤੇ ਕੰਡੋਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਕੀ ਹੈ?

ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਸ਼ੇ ਵਰਤਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਖੁੱਲੀਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੜਾਅ ਤੇ।ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣਾ ਸਿਆਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਠੀਕ ਹੋਣਾ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਜਿਹੜਾ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ।ਉਹ ਆਉਟਰੀਚ, ਮੁਢਲੀਆਂ ਜਾਂ ਦੂਸਰੀਆਂ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਸ਼ੇ ਵਰਤਣ ਸੰਬੰਧੀ ਇਲਾਜ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ?

ਕੁਝ ਲੋਕ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਵਿਅਕਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।ਕੁਝ ਜਿਆਦਾ ਆਮ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਵਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

ਪ੍ਰ: ਕੀ ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ?

ਜਵਾਬ:ਖੋਜ ਦਰਸ਼ਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਉਹ ਨਸ਼ੇ ਵਰਤਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪ੍ਰ: ਕੀ ਸੂਈਆਂ ਦਾ ਵਿਤਰਨ ਸੂਈਆਂ ਦੀ ਬਦਲੀ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਹੈ?

ਜਵਾਬ:ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੋਂ, ਜਵਾਬ ਹਾਂ ਹੈ।ਸੂਈਆਂ ਦਾ ਵਿਤਰਨ ਐਚ ਆਈ ਵੀ ਅਤੇ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਪ੍ਰਮਾਣਾਂ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੈ।ਇੱਕ ਲਈ ਇੱਕ ਸੂਈਆਂ ਦੀ ਬਦਲੀ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸੂਈਆਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਕੇ ਵਰਤਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ ਹਰੇਕ ਟੀਕੇ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਸੂਈ ਵਰਤਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਸੂਈਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ।

ਪ੍ਰ: ਕੀ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸੂਈਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ?

ਜਵਾਬ:ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸੂਈਆਂ ਸੁੱਟ ਕੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਇਰਾਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੂਈਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੁੱਟਣ ਲਈ ਅਸਾਨ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।ਸੂਈਆਂ ਵਿਤਰਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਨੂੰ ਸੂਈਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੁਟਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਵੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਨੈਲੋਕਸੋਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਦੇਖੋ:

- HealthLinkBC File #102b ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣਾ
- HealthLinkBC File #118 ਨੈਲੋਕਸੋਨ:ਅਧਿਕ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਅਫੀਮ ਮਿਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲਏ ਜਾਣ ਦਾ ਇਲਾਜ
- ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਹੈਲਥ – ਹਾਰਮ ਰਿਡਕਸ਼ਨ:ਏ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੁਲੰਬੀਆ ਕਮਯੂਨਿਟੀ ਗਾਇਡ (Ministry of Health - Harm Reduction: A British Columbia Community Guide) www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2005/hrcommunityguide.pdf

ਓਵਰਡੋਜ਼ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ, ਉਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਟੀਐਚਐਨ (THN) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ,ਇੰਨਾਂ ਤੇ ਜਾਓ:

- ਟੂਵਰਡ ਦ ਹਾਰਟ (Toward the Heart) https://towardtheheart.com/
- https://towardtheheart.com/assets/uploads/1527610699wCmnRqriGptLjpB06OPS1tx0sBFAOKOxCpND7cM.pdf ਤੇ ਟੂਵਰਡ ਦ ਹਾਰਟ: ਹਾਰਮ ਰਿਡਕਸ਼ਨ ਬੈਸਟ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸਿਸ: ਨੀਡਲ ਡਿਸਟ੍ਰੀਬਿਯੂਸ਼ਨ (Toward the Heart, Harm Reduction Best Practices: Needle Distribution)

BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority