

# SKY VALLEY

## SNOHOMISH OVERDOSE PREVENTION

A COMMUNITY COMING TOGETHER TO STOP  
SNOHOMISH COUNTY'S OPIOID EPIDEMIC

### Sky Valley 治疗资源

- EvergreenHealth Monroe 康复中心 (360) 794-1405**
  - 药物辅助治疗 (MAT)、评估、住院治疗、日间治疗、门诊治疗、戒毒服务、孕妇服务
- Sea Mar Behavioral Health Monroe 行为健康中心 (360) 805-3122**
  - 药物辅助治疗、化学品依赖服务、心理健康服务
- Conquer Addiction Monroe 战胜成瘾中心 (360) 453-7715**
  - 药物辅助治疗、精神药物管理、咨询
- Compass Health Monroe 健康中心 (360) 419-7530**
  - 支持团队为符合医疗补助资格、有复杂行为健康需求、年龄不超过 20 岁的个人及其家人提供全面的行为健康服务和支持。
- Ideal Option 1 (877) 522-1275**
  - 药物辅助治疗、门诊服务、行为健康服务转诊

### 防止滥用阿片类药物

和医生谈谈不容易上瘾的止痛药。  
如果您需要阿片类药物止痛，请咨询医生是否可以短期使用低剂量。获取 Narcan 鼻喷雾，带回家使用。  
将药物锁起来，将非处方药和处方药收在带锁的瓶子、盒子或柜子里锁起来。  
回收未使用的、不想要的或过期的药物。致电 1-844-633-7765 或扫描二维码访问网页 [www.med-project.org/locations](http://www.med-project.org/locations)。



### 求助热线和治疗资源



**WA Recovery Helpline:**  
致电 1-866-789-1511 或发短信



**Never Use Alone:**  
1-877-696-1996



**Suicide & Crisis Lifeline:**  
致电 988 或发短信



**Teen Link:**  
致电 1-866-833-6546 或发短信

有关当地治疗/康复资源的列表，请访问 <https://snohomishoverdoseprevention.com/find-treatment-or-support/> 或扫描二维码。



[www.SnohomishOverdosePrevention.com](http://www.SnohomishOverdosePrevention.com)

# SKY VALLEY

## SNOHOMISH OVERDOSE PREVENTION

A COMMUNITY COMING TOGETHER TO STOP  
SNOHOMISH COUNTY'S OPIOID EPIDEMIC

### Sky Valley 治疗资源

- EvergreenHealth Monroe 康复中心 (360) 794-1405**
  - 药物辅助治疗 (MAT)、评估、住院治疗、日间治疗、门诊治疗、戒毒服务、孕妇服务
- Sea Mar Behavioral Health Monroe 行为健康中心 (360) 805-3122**
  - 药物辅助治疗、化学品依赖服务、心理健康服务
- Conquer Addiction Monroe 战胜成瘾中心 (360) 453-7715**
  - 药物辅助治疗、精神药物管理、咨询
- Compass Health Monroe 健康中心 (360) 419-7530**
  - 支持团队为符合医疗补助资格、有复杂行为健康需求、年龄不超过 20 岁的个人及其家人提供全面的行为健康服务和支持。
- Ideal Option 1 (877) 522-1275**
  - 药物辅助治疗、门诊服务、行为健康服务转诊

### 防止滥用阿片类药物

和医生谈谈不容易上瘾的止痛药。  
如果您需要阿片类药物止痛，请咨询医生是否可以短期使用低剂量。获取 Narcan 鼻喷雾，带回家使用。  
将药物锁起来，将非处方药和处方药收在带锁的瓶子、盒子或柜子里锁起来。  
回收未使用的、不想要的或过期的药物。致电 1-844-633-7765 或扫描二维码访问网页 [www.med-project.org/locations](http://www.med-project.org/locations)。



### 求助热线和治疗资源



**WA Recovery Helpline:**  
致电 1-866-789-1511 或发短信



**Never Use Alone:**  
1-877-696-1996



**Suicide & Crisis Lifeline:**  
致电 988 或发短信



**Teen Link:**  
致电 1-866-833-6546 或发短信

有关当地治疗/康复资源的列表，请访问 <https://snohomishoverdoseprevention.com/find-treatment-or-support/> 或扫描二维码。



[www.SnohomishOverdosePrevention.com](http://www.SnohomishOverdosePrevention.com)

# SKY VALLEY

## SNOHOMISH OVERDOSE PREVENTION

A COMMUNITY COMING TOGETHER TO STOP  
SNOHOMISH COUNTY'S OPIOID EPIDEMIC

### Sky Valley 治疗资源

- EvergreenHealth Monroe 康复中心 (360) 794-1405**
  - 药物辅助治疗 (MAT)、评估、住院治疗、日间治疗、门诊治疗、戒毒服务、孕妇服务
- Sea Mar Behavioral Health Monroe 行为健康中心 (360) 805-3122**
  - 药物辅助治疗、化学品依赖服务、心理健康服务
- Conquer Addiction Monroe 战胜成瘾中心 (360) 453-7715**
  - 药物辅助治疗、精神药物管理、咨询
- Compass Health Monroe 健康中心 (360) 419-7530**
  - 支持团队为符合医疗补助资格、有复杂行为健康需求、年龄不超过 20 岁的个人及其家人提供全面的行为健康服务和支持。
- Ideal Option 1 (877) 522-1275**
  - 药物辅助治疗、门诊服务、行为健康服务转诊

### 防止滥用阿片类药物

和医生谈谈不容易上瘾的止痛药。  
如果您需要阿片类药物止痛，请咨询医生是否可以短期使用低剂量。获取 Narcan 鼻喷雾，带回家使用。  
将药物锁起来，将非处方药和处方药收在带锁的瓶子、盒子或柜子里锁起来。  
回收未使用的、不想要的或过期的药物。致电 1-844-633-7765 或扫描二维码访问网页 [www.med-project.org/locations](http://www.med-project.org/locations)。



### 求助热线和治疗资源



**WA Recovery Helpline:**  
致电 1-866-789-1511 或发短信



**Never Use Alone:**  
1-800-696-1996



**Suicide & Crisis Lifeline:**  
致电 988 或发短信



**Teen Link:**  
致电 1-866-833-6546 或发短信

有关当地治疗/康复资源的列表，请访问 <https://snohomishoverdoseprevention.com/find-treatment-or-support/> 或扫描二维码。



[www.SnohomishOverdosePrevention.com](http://www.SnohomishOverdosePrevention.com)

## 用药过量的体征和症状

- 皮肤苍白、发黏
  - 没有呼吸/呼吸很浅
  - 低沉的鼾声或咯咯声
  - 对名字、摇晃等反应迟钝
  - 心跳/脉搏减慢
  - 指尖和嘴唇呈蓝色或灰白色
  - 瞳孔变小
- 如果有人有人在睡觉时发出奇怪的声音，叫醒他们。如果他们没有反应，可以摇晃他们，呼唤他们的名字，或用指关节摩擦他们的胸骨。
- 千万不要让人“睡过去”。

## 用药过量时的应对措施

**1. 拨打或委托他人拨打 911。**《好撒玛利亚人法》保护您和用药过量者免受持有毒品指控。

**Narcan 药效可持续 30-90 分钟。**在 Narcan 药效逐渐消失后，有人可能再次服用过量药物。可以在医疗中心继续治疗。

### 2. 注入一剂 Narcan

- 打开包装，取出鼻喷雾器，将拇指放在活塞上，两根手指放在喷嘴。请勿对鼻喷雾器进行测试或填料。
- 将喷嘴的尖端压入用药过量者任一鼻孔，直到手指接触到用药过量者的鼻子底部。
- 用力按下活塞，释放药剂。

**3. 等待 3 分钟。**如果用药过量者无反应，可从其另一个鼻孔注入第二剂。

**4. 如果用药过量者没有呼吸，**而您受过心肺复苏培训，请开始执行心肺复苏。

**5. 如果用药过量者还有呼吸，**请将其置于恢复体位。除非万不得已，否则不要让用药过量者独处。

**6. 摄入 Narcan 后，出现戒断症状和意识模糊很常见。**当事人可能不记得发生了什么。在救援人员到达之前，尽量使其保持冷静。

## 从哪里获取更多的 Narcan

就近获取 Narcan，或要求以保密方式免费寄给您。扫描二维码访问网页 <https://stopoverdose.org>。



**从药房获取：**无需处方。华盛顿州有一项“全州常备令”，可作为通用处方。

**个人商业保险：**请向您的保险公司咨询承保范围和自付比例。

**医疗补助计划：**Narcan 为免费，索取数量不受限制。

## 当前药物成瘾者须知

不要独自使用成瘾药物。随身携带 Narcan。将存放 Narcan 的位置告诉身边人。

缓慢使用成瘾药物。从少量开始。如果感觉不适，就停止或减少使用。

Sound Pathways 注射器服务计划提供减低伤害用品、1:1 注射器更换、转诊等服务。扫描二维码访问 <https://www.facebook.com/syringeservices>。



## 用药过量的体征和症状

- 皮肤苍白、发黏
  - 没有呼吸/呼吸很浅
  - 低沉的鼾声或咯咯声
  - 对名字、摇晃等反应迟钝
  - 心跳/脉搏减慢
  - 指尖和嘴唇呈蓝色或灰白色
  - 瞳孔变小
- 如果有人有人在睡觉时发出奇怪的声音，叫醒他们。如果他们没有反应，可以摇晃他们，呼唤他们的名字，或用指关节摩擦他们的胸骨。
- 千万不要让人“睡过去”。

## 用药过量时的应对措施

**1. 拨打或委托他人拨打 911。**《好撒玛利亚人法》保护您和用药过量者免受持有毒品指控。

**Narcan 药效可持续 30-90 分钟。**在 Narcan 药效逐渐消失后，有人可能再次服用过量药物。可以在医疗中心继续治疗。

### 2. 注入一剂 Narcan

- 打开包装，取出鼻喷雾器，将拇指放在活塞上，两根手指放在喷嘴。请勿对鼻喷雾器进行测试或填料。
- 将喷嘴的尖端压入用药过量者任一鼻孔，直到手指接触到用药过量者的鼻子底部。
- 用力按下活塞，释放药剂。

**3. 等待 3 分钟。**如果用药过量者无反应，可从其另一个鼻孔注入第二剂。

**4. 如果用药过量者没有呼吸，**而您受过心肺复苏培训，请开始执行心肺复苏。

**5. 如果用药过量者还有呼吸，**请将其置于恢复体位。除非万不得已，否则不要让用药过量者独处。

**6. 摄入 Narcan 后，出现戒断症状和意识模糊很常见。**当事人可能不记得发生了什么。在救援人员到达之前，尽量使其保持冷静。

## 从哪里获取更多的 Narcan

就近获取 Narcan，或要求以保密方式免费寄给您。扫描二维码访问网页 <https://stopoverdose.org>。



**从药房获取：**无需处方。华盛顿州有一项“全州常备令”，可作为通用处方。

**个人商业保险：**请向您的保险公司咨询承保范围和自付比例。

**医疗补助计划：**Narcan 为免费，索取数量不受限制。

## 当前药物成瘾者须知

不要独自使用成瘾药物。随身携带 Narcan。将存放 Narcan 的位置告诉身边人。

缓慢使用成瘾药物。从少量开始。如果感觉不适，就停止或减少使用。

Sound Pathways 注射器服务计划提供减低伤害用品、1:1 注射器更换、转诊等服务。扫描二维码访问 <https://www.facebook.com/syringeservices>。



## 用药过量的体征和症状

- 皮肤苍白、发黏
  - 没有呼吸/呼吸很浅
  - 低沉的鼾声或咯咯声
  - 对名字、摇晃等反应迟钝
  - 心跳/脉搏减慢
  - 指尖和嘴唇呈蓝色或灰白色
  - 瞳孔变小
- 如果有人有人在睡觉时发出奇怪的声音，叫醒他们。如果他们没有反应，可以摇晃他们，呼唤他们的名字，或用指关节摩擦他们的胸骨。
- 千万不要让人“睡过去”。

## 用药过量时的应对措施

**1. 拨打或委托他人拨打 911。**《好撒玛利亚人法》保护您和用药过量者免受持有毒品指控。

**Narcan 药效可持续 30-90 分钟。**在 Narcan 药效逐渐消失后，有人可能再次服用过量药物。可以在医疗中心继续治疗。

### 2. 注入一剂 Narcan

- 打开包装，取出鼻喷雾器，将拇指放在活塞上，两根手指放在喷嘴。请勿对鼻喷雾器进行测试或填料。
- 将喷嘴的尖端压入用药过量者任一鼻孔，直到手指接触到用药过量者的鼻子底部。
- 用力按下活塞，释放药剂。

**3. 等待 3 分钟。**如果用药过量者无反应，可从其另一个鼻孔注入第二剂。

**4. 如果用药过量者没有呼吸，**而您受过心肺复苏培训，请开始执行心肺复苏。

**5. 如果用药过量者还有呼吸，**请将其置于恢复体位。除非万不得已，否则不要让用药过量者独处。

**6. 摄入 Narcan 后，出现戒断症状和意识模糊很常见。**当事人可能不记得发生了什么。在救援人员到达之前，尽量使其保持冷静。

## 从哪里获取更多的 Narcan

就近获取 Narcan，或要求以保密方式免费寄给您。扫描二维码访问网页 <https://stopoverdose.org>。



**从药房获取：**无需处方。华盛顿州有一项“全州常备令”，可作为通用处方。

**个人商业保险：**请向您的保险公司咨询承保范围和自付比例。

**医疗补助计划：**Narcan 为免费，索取数量不受限制。

## 当前药物成瘾者须知

不要独自使用成瘾药物。随身携带 Narcan。将存放 Narcan 的位置告诉身边人。

缓慢使用成瘾药物。从少量开始。如果感觉不适，就停止或减少使用。

Sound Pathways 注射器服务计划提供减低伤害用品、1:1 注射器更换、转诊等服务。扫描二维码访问 <https://www.facebook.com/syringeservices>。

