

SKY VALLEY

SNOHOMISH OVERDOSE PREVENTION

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

Mga Mapagkukunan ng Paggamot sa Sky Valley

Recovery Center EvergreenHealth Monroe (360) 794-1405

- Paggamot sa tulong ng gamot (Medication-assisted treatment o MAT), pagsusuri, residential inpatient, paggamot sa araw, outpatient, mga serbisyo ng detox, mga serbisyo para sa buntis na kababaihan

Sea Mar Behavioral Health Monroe (360) 805-3122

- MAT, mga serbisyo ng chemical dependency, mga serbisyo para sa kalusugang pangkaisipan

Conquer Addiction Monroe (360) 453-7715

- MAT, pamamahala sa psychotropic na paggamot, pagpapayo

Compass Health Monroe (360) 419-7530

- Ang mga Wraparound team ay nagbibigay ng komprehensibong mga serbisyo sa kalusugang pangkaugalian at tulong sa mga indibidwal na kwalipikado para sa Medicaid, hanggang sa 20 taong gulang, na may mga komplikadong pangangailangan sa kalusugang pangkaugalian at sa kanilang pamilya.

Ideal Option 1 (877) 522-1275

- MAT, mga serbisyo para sa outpatient, mga serbisyo ng referral para sa kalusugang pangkaugalian

Iwasan ang Maling Paggamit ng Opioid

Kausapin ang iyong doktor tungkol sa hindi gaanong nakakagumon na mga pagpipilian para pamahalaan ang sakit.

Kung kailangan mo ang gamot na opioid para pamahalaan ang sakit, tanungin ang iyong doktor tungkol sa paggamit ng mababang dosis sa maikling panahon. Uminom ng Narcan sa bahay.

I-lock ang iyong mga gamot—over-the-counter at resetang gamot—sa isang may lock na bote, kahon, o kabinet.

Ibalik ang mga hindi nagamit, hindi kailangan, o expired nang gamot. Tumawag sa 1-844-633-7765 o i-scan ang QR code para pumunta sa www.med-project.org/locations.



Mga Mapagkukunan sa Linya ng Tulong at Paggamot



WA Recovery Helpline:

Tumawag o mag-text sa 1-866-789-1511



Never Use Alone:

1-877-696-1996



Suicide & Crisis Lifeline:

Tumawag o mag-text sa 988



Teen Link:

Tumawag o mag-text sa 1-866-833-6546

Para sa listahan ng mga mapagkukunan sa lokat na paggamot/pagpapagaling,, Bisitahin ang <https://snohomishoverdoseprevention.com/find-treatment-or-support/> or scan the QR code.



www.SnohomishOverdosePrevention.com

SKY VALLEY

SNOHOMISH OVERDOSE PREVENTION

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

Mga Mapagkukunan ng Paggamot sa Sky Valley

Recovery Center EvergreenHealth Monroe (360) 794-1405

- Paggamot sa tulong ng gamot (Medication-assisted treatment o MAT), pagsusuri, residential inpatient, paggamot sa araw, outpatient, mga serbisyo ng detox, mga serbisyo para sa buntis na kababaihan

Sea Mar Behavioral Health Monroe (360) 805-3122

- MAT, mga serbisyo ng chemical dependency, mga serbisyo para sa kalusugang pangkaisipan

Conquer Addiction Monroe (360) 453-7715

- MAT, pamamahala sa psychotropic na paggamot, pagpapayo

Compass Health Monroe (360) 419-7530

- Ang mga Wraparound team ay nagbibigay ng komprehensibong mga serbisyo sa kalusugang pangkaugalian at tulong sa mga indibidwal na kwalipikado para sa Medicaid, hanggang sa 20 taong gulang, na may mga komplikadong pangangailangan sa kalusugang pangkaugalian at sa kanilang pamilya.

Ideal Option 1 (877) 522-1275

- MAT, mga serbisyo para sa outpatient, mga serbisyo ng referral para sa kalusugang pangkaugalian

Iwasan ang Maling Paggamit ng Opioid

Kausapin ang iyong doktor tungkol sa hindi gaanong nakakagumon na mga pagpipilian para pamahalaan ang sakit.

Kung kailangan mo ang gamot na opioid para pamahalaan ang sakit, tanungin ang iyong doktor tungkol sa paggamit ng mababang dosis sa maikling panahon. Uminom ng Narcan sa bahay.

I-lock ang iyong mga gamot—over-the-counter at resetang gamot—sa isang may lock na bote, kahon, o kabinet.

Ibalik ang mga hindi nagamit, hindi kailangan, o expired nang gamot. Tumawag sa 1-844-633-7765 o i-scan ang QR code para pumunta sa www.med-project.org/locations.



Mga Mapagkukunan sa Linya ng Tulong at Paggamot



WA Recovery Helpline:

Tumawag o mag-text sa 1-866-789-1511



Never Use Alone:

1-877-696-1996



Suicide & Crisis Lifeline:

Tumawag o mag-text sa 988



Teen Link:

Tumawag o mag-text sa 1-866-833-6546

Para sa listahan ng mga mapagkukunan sa lokat na paggamot/pagpapagaling,, Bisitahin ang <https://snohomishoverdoseprevention.com/find-treatment-or-support/> or scan the QR code.



www.SnohomishOverdosePrevention.com

SKY VALLEY

SNOHOMISH OVERDOSE PREVENTION

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

Mga Mapagkukunan ng Paggamot sa Sky Valley

Recovery Center EvergreenHealth Monroe (360) 794-1405

- Paggamot sa tulong ng gamot (Medication-assisted treatment o MAT), pagsusuri, residential inpatient, paggamot sa araw, outpatient, mga serbisyo ng detox, mga serbisyo para sa buntis na kababaihan

Sea Mar Behavioral Health Monroe (360) 805-3122

- MAT, mga serbisyo ng chemical dependency, mga serbisyo para sa kalusugang pangkaisipan

Conquer Addiction Monroe (360) 453-7715

- MAT, pamamahala sa psychotropic na paggamot, pagpapayo

Compass Health Monroe (360) 419-7530

- Ang mga Wraparound team ay nagbibigay ng komprehensibong mga serbisyo sa kalusugang pangkaugalian at tulong sa mga indibidwal na kwalipikado para sa Medicaid, hanggang sa 20 taong gulang, na may mga komplikadong pangangailangan sa kalusugang pangkaugalian at sa kanilang pamilya.

Ideal Option 1 (877) 522-1275

- MAT, mga serbisyo para sa outpatient, mga serbisyo ng referral para sa kalusugang pangkaugalian

Iwasan ang Maling Paggamit ng Opioid

Kausapin ang iyong doktor tungkol sa hindi gaanong nakakagumon na mga pagpipilian para pamahalaan ang sakit.

Kung kailangan mo ang gamot na opioid para pamahalaan ang sakit, tanungin ang iyong doktor tungkol sa paggamit ng mababang dosis sa maikling panahon. Uminom ng Narcan sa bahay.

I-lock ang iyong mga gamot—over-the-counter at resetang gamot—sa isang may lock na bote, kahon, o kabinet.

Ibalik ang mga hindi nagamit, hindi kailangan, o expired nang gamot. Tumawag sa 1-844-633-7765 o i-scan ang QR code para pumunta sa www.med-project.org/locations.



Mga Mapagkukunan sa Linya ng Tulong at Paggamot



WA Recovery Helpline:

Tumawag o mag-text sa 1-866-789-1511



Never Use Alone:

1-877-696-1996



Suicide & Crisis Lifeline:

Tumawag o mag-text sa 988



Teen Link:

Tumawag o mag-text sa 1-866-833-6546

Para sa listahan ng mga mapagkukunan sa lokat na paggamot/pagpapagaling,, Bisitahin ang <https://snohomishoverdoseprevention.com/find-treatment-or-support/> or scan the QR code.



www.SnohomishOverdosePrevention.com

Mga Senyales at Sintomas ng Overdose

- Maputla, malagkit na balat
 - Hindi humihinga/masyadong mababaw na paghinga
 - Malalim na paghilik o pag-ungol
 - Hindi sumasagot pag tinatawag ang pangalan, nanginginig, atbp.
 - Mahinang tibok ng puso/pulso
 - Asul o kulay abong dulo ng daliri at labi
 - Maliit na pupil ng mata
- Kung may narinig kang kakaibang tunog habang natutulong ang isang tao, gisingin siya. Kung hindi siya sumasagot, kalugin siya, tawagin ang pangalan, o hagurin ang kaniyang dibdib. Huwag hayaan ang isang tao na “itulong lamang ito.”

Pagtugon sa Overdose

- 1. Tumawag o patawagin ang isang tao sa 911.** Ang Good Samaritan Law ay nagbibigay proteksyon sa iyo at sa taong nag-overdose mula sa mga kaso ng pag-aari ng droga.
- Tumatagal ang epekto ng Narcan ng 30-90 minuto.** Posibleng bumalik ang overdose ng isang tao pagkatapos mawala ang epekto ng Narcan. Maaaring ipagpatuloy ang paggamot sa isang medical center.
- 2. Magbigay ng 1 dosis ng Narcan**
 - Buksan ang pakete at tanggalin ang device. Ilagay ang iyong hinlalaki sa plunger at dalawang daliri sa nozzle. Huwag subukan o i-prime ang device.
 - I-press ang dulo ng nozzle sa kahit aling butas ng ilong hanggang sa maramdaman ng iyong mga daliri ang ilalim ng ilong nito.
 - I-press ng madiin ang plunger upang mailabas ang dosis.
- 3. Maghintay ng 3 minuto.** Kung hindi siya sumasagot, magbigay ng ikalawang dosis sa isa pang butas ng ilong.
- 4. Kung hindi siya humihinga** at may kasanayan ka sa paggawa ng CPR, simulan ang CPR.
- 5. Kung humihinga siya,** iayos siya sa posisyon ng paggaling. Huwag siyang iwan mag-isa maliban kung kinakailangan talaga.
- 6. Karaniwan lang na makaramdam ng mga sintomas ng withdrawal** at pagkalito pagkatapos makatanggap ng dosis ng Narcan. Maaaring hindi matandaan ng tao kung ano ang nangyari. Subukan siyang pakalmahin hanggang sa dumating ang tulong.

Saan makakakuha ng higit pang Narcan

Maghanap ng Narcan na malapit sa iyo, o ipadala ito ng lihim nang libre. Gamitin ang QR code para pumunta sa <https://stopoverdose.org>.



Mula sa isang botika: Walang kinakailangang reseta. Sa Washington, mayroong Statewide Standing Order na nagsisilbing reseta para sa lahat.

Pribadong insurance: Tanungin ang iyong kumpanya ng insurance tungkol sa saklaw at co-pay.

Medicaid: Libre ang Narcan, at walang limitasyon sa paghiling ng karagdagan mga kahon.

Para sa Kasalukuyang mga Gumagamit ng Droga

Huwag gamitin mag-isa. Magdala ng Narcan. Sabihin sa kasama mo kung saan mahahanap ang iyong Narcan.

Gamitin ang iyong substance nang dahan-dahan. Magsimula sa maliit na halaga. Huminto o uminom ng kaunti kapag may naramdamang kakaiba.

Nag-aalok ang Sound Pathways Syringe Service Program ng mga supply na makakabawas sa pinsala, 1:1 syringe exchange, mga referral, at higit pa. I-scan ang QR code para bisitahin ang <https://www.facebook.com/syringeservices>.



Mga Senyales at Sintomas ng Overdose

- Maputla, malagkit na balat
 - Hindi humihinga/masyadong mababaw na paghinga
 - Malalim na paghilik o pag-ungol
 - Hindi sumasagot pag tinatawag ang pangalan, nanginginig, atbp.
 - Mahinang tibok ng puso/pulso
 - Asul o kulay abong dulo ng daliri at labi
 - Maliit na pupil ng mata
- Kung may narinig kang kakaibang tunog habang natutulong ang isang tao, gisingin siya. Kung hindi siya sumasagot, kalugin siya, tawagin ang pangalan, o hagurin ang kaniyang dibdib. Huwag hayaan ang isang tao na “itulong lamang ito.”

Pagtugon sa Overdose

- 1. Tumawag o patawagin ang isang tao sa 911.** Ang Good Samaritan Law ay nagbibigay proteksyon sa iyo at sa taong nag-overdose mula sa mga kaso ng pag-aari ng droga.
- Tumatagal ang epekto ng Narcan ng 30-90 minuto.** Posibleng bumalik ang overdose ng isang tao pagkatapos mawala ang epekto ng Narcan. Maaaring ipagpatuloy ang paggamot sa isang medical center.
- 2. Magbigay ng 1 dosis ng Narcan**
 - Buksan ang pakete at tanggalin ang device. Ilagay ang iyong hinlalaki sa plunger at dalawang daliri sa nozzle. Huwag subukan o i-prime ang device.
 - I-press ang dulo ng nozzle sa kahit aling butas ng ilong hanggang sa maramdaman ng iyong mga daliri ang ilalim ng ilong nito.
 - I-press ng madiin ang plunger upang mailabas ang dosis.
- 3. Maghintay ng 3 minuto.** Kung hindi siya sumasagot, magbigay ng ikalawang dosis sa isa pang butas ng ilong.
- 4. Kung hindi siya humihinga** at may kasanayan ka sa paggawa ng CPR, simulan ang CPR.
- 5. Kung humihinga siya,** iayos siya sa posisyon ng paggaling. Huwag siyang iwan mag-isa maliban kung kinakailangan talaga.
- 6. Karaniwan lang na makaramdam ng mga sintomas ng withdrawal** at pagkalito pagkatapos makatanggap ng dosis ng Narcan. Maaaring hindi matandaan ng tao kung ano ang nangyari. Subukan siyang pakalmahin hanggang sa dumating ang tulong.

Saan makakakuha ng higit pang Narcan

Maghanap ng Narcan na malapit sa iyo, o ipadala ito ng lihim nang libre. Gamitin ang QR code para pumunta sa <https://stopoverdose.org>.



Mula sa isang botika: Walang kinakailangang reseta. Sa Washington, mayroong Statewide Standing Order na nagsisilbing reseta para sa lahat.

Pribadong insurance: Tanungin ang iyong kumpanya ng insurance tungkol sa saklaw at co-pay.

Medicaid: Libre ang Narcan, at walang limitasyon sa paghiling ng karagdagan mga kahon.

Para sa Kasalukuyang mga Gumagamit ng Droga

Huwag gamitin mag-isa. Magdala ng Narcan. Sabihin sa kasama mo kung saan mahahanap ang iyong Narcan.

Gamitin ang iyong substance nang dahan-dahan. Magsimula sa maliit na halaga. Huminto o uminom ng kaunti kapag may naramdamang kakaiba.

Nag-aalok ang Sound Pathways Syringe Service Program ng mga supply na makakabawas sa pinsala, 1:1 syringe exchange, mga referral, at higit pa. I-scan ang QR code para bisitahin ang <https://www.facebook.com/syringeservices>.



Mga Senyales at Sintomas ng Overdose

- Maputla, malagkit na balat
 - Hindi humihinga/masyadong mababaw na paghinga
 - Malalim na paghilik o pag-ungol
 - Hindi sumasagot pag tinatawag ang pangalan, nanginginig, atbp.
 - Mahinang tibok ng puso/pulso
 - Asul o kulay abong dulo ng daliri at labi
 - Maliit na pupil ng mata
- Kung may narinig kang kakaibang tunog habang natutulong ang isang tao, gisingin siya. Kung hindi siya sumasagot, kalugin siya, tawagin ang pangalan, o hagurin ang kaniyang dibdib. Huwag hayaan ang isang tao na “itulong lamang ito.”

Pagtugon sa Overdose

- 1. Tumawag o patawagin ang isang tao sa 911.** Ang Good Samaritan Law ay nagbibigay proteksyon sa iyo at sa taong nag-overdose mula sa mga kaso ng pag-aari ng droga.
- Tumatagal ang epekto ng Narcan ng 30-90 minuto.** Posibleng bumalik ang overdose ng isang tao pagkatapos mawala ang epekto ng Narcan. Maaaring ipagpatuloy ang paggamot sa isang medical center.
- 2. Magbigay ng 1 dosis ng Narcan**
 - Buksan ang pakete at tanggalin ang device. Ilagay ang iyong hinlalaki sa plunger at dalawang daliri sa nozzle. Huwag subukan o i-prime ang device.
 - I-press ang dulo ng nozzle sa kahit aling butas ng ilong hanggang sa maramdaman ng iyong mga daliri ang ilalim ng ilong nito.
 - I-press ng madiin ang plunger upang mailabas ang dosis.
- 3. Maghintay ng 3 minuto.** Kung hindi siya sumasagot, magbigay ng ikalawang dosis sa isa pang butas ng ilong.
- 4. Kung hindi siya humihinga** at may kasanayan ka sa paggawa ng CPR, simulan ang CPR.
- 5. Kung humihinga siya,** iayos siya sa posisyon ng paggaling. Huwag siyang iwan mag-isa maliban kung kinakailangan talaga.
- 6. Karaniwan lang na makaramdam ng mga sintomas ng withdrawal** at pagkalito pagkatapos makatanggap ng dosis ng Narcan. Maaaring hindi matandaan ng tao kung ano ang nangyari. Subukan siyang pakalmahin hanggang sa dumating ang tulong.

Saan makakakuha ng higit pang Narcan

Maghanap ng Narcan na malapit sa iyo, o ipadala ito ng lihim nang libre. Gamitin ang QR code para pumunta sa <https://stopoverdose.org>.



Mula sa isang botika: Walang kinakailangang reseta. Sa Washington, mayroong Statewide Standing Order na nagsisilbing reseta para sa lahat.

Pribadong insurance: Tanungin ang iyong kumpanya ng insurance tungkol sa saklaw at co-pay.

Medicaid: Libre ang Narcan, at walang limitasyon sa paghiling ng karagdagan mga kahon.

Para sa Kasalukuyang mga Gumagamit ng Droga

Huwag gamitin mag-isa. Magdala ng Narcan. Sabihin sa kasama mo kung saan mahahanap ang iyong Narcan.

Gamitin ang iyong substance nang dahan-dahan. Magsimula sa maliit na halaga. Huminto o uminom ng kaunti kapag may naramdamang kakaiba.

Nag-aalok ang Sound Pathways Syringe Service Program ng mga supply na makakabawas sa pinsala, 1:1 syringe exchange, mga referral, at higit pa. I-scan ang QR code para bisitahin ang <https://www.facebook.com/syringeservices>.

