

# DARRINGTON

## SNOHOMISH OVERDOSE PREVENTION

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

### Tài nguyên điều trị tại Darrington

Bộ lạc thổ dân châu Mỹ Sauk-Suiattle (360) 436-0131

- Đánh giá, giới thiệu và điều phối các dịch vụ điều trị có hỗ trợ bằng thuốc, Dịch vụ chuyên chở, Hỗ trợ gia đình

Công ty Dịch vụ Phục hồi Alpine thành phố Arlington (360) 658-1388

- Đánh giá, Chương trình điều trị ngoại trú chuyên sâu, Chương trình chăm sóc tiếp tục, Chương trình dành cho gia đình

Dịch vụ tư vấn xuyên đảo Các chương trình sức khỏe hành vi của Bộ lạc thổ dân châu Mỹ Stillaguamish – Arlington (360) 435-3985

- Dịch vụ điều trị cai nghiện ma túy và rượu, Chương trình/ trung tâm cai nghiện, Điều trị bằng Methadone, cai nghiện opioid, Chương trình điều trị cai nghiện opioid được chứng nhận SAMHSA

### Ngăn ngừa lạm dụng Opioid

Trao đổi với bác sĩ của bạn về các lựa chọn giảm đau ít gây nghiện hơn.

Nếu bạn cần dùng thuốc opioid để giảm đau, hãy hỏi bác sĩ về việc sử dụng liều thấp trong thời gian ngắn. Hãy mua thuốc Narcan mang về.

Hãy cất các loại thuốc của bạn — thuốc không kê đơn và thuốc kê đơn — trong chai, hộp hoặc tủ có khóa.

Bỏ các loại thuốc không sử dụng, không mong muốn hoặc đã hết hạn. Gọi 1-844-633-7765 hoặc quét mã QR để truy cập [www.med-project.org/locations](http://www.med-project.org/locations).



### Đường dây trợ giúp & Tài nguyên điều trị



Đường dây Trợ giúp hồi phục WA:  
Gọi hoặc nhắn cho số 1-866-789-1511



Đừng bao giờ sử dụng thuốc một mình.  
1-877-696-1996



Đường dây cứu trợ Tự tử & Khủng hoảng:  
Gọi hoặc nhắn cho số 988



Teen Link:  
Gọi hoặc nhắn cho số 1-866-833-6546

Để biết danh sách các tài nguyên điều trị/phục hồi tại địa phương, Truy cập <https://snohomishoverdoseprevention.com/find-treatment-or-support/> hoặc quét mã QR.



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

# DARRINGTON

## SNOHOMISH OVERDOSE PREVENTION

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

### Tài nguyên điều trị tại Darrington

Bộ lạc thổ dân châu Mỹ Sauk-Suiattle (360) 436-0131

- Đánh giá, giới thiệu và điều phối các dịch vụ điều trị có hỗ trợ bằng thuốc, Dịch vụ chuyên chở, Hỗ trợ gia đình

Công ty Dịch vụ Phục hồi Alpine thành phố Arlington (360) 658-1388

- Đánh giá, Chương trình điều trị ngoại trú chuyên sâu, Chương trình chăm sóc tiếp tục, Chương trình dành cho gia đình

Dịch vụ tư vấn xuyên đảo Các chương trình sức khỏe hành vi của Bộ lạc thổ dân châu Mỹ Stillaguamish – Arlington (360) 435-3985

- Dịch vụ điều trị cai nghiện ma túy và rượu, Chương trình/ trung tâm cai nghiện, Điều trị bằng Methadone, cai nghiện opioid, Chương trình điều trị cai nghiện opioid được chứng nhận SAMHSA

### Ngăn ngừa lạm dụng Opioid

Trao đổi với bác sĩ của bạn về các lựa chọn giảm đau ít gây nghiện hơn.

Nếu bạn cần dùng thuốc opioid để giảm đau, hãy hỏi bác sĩ về việc sử dụng liều thấp trong thời gian ngắn. Hãy mua thuốc Narcan mang về.

Hãy cất các loại thuốc của bạn — thuốc không kê đơn và thuốc kê đơn — trong chai, hộp hoặc tủ có khóa.

Bỏ các loại thuốc không sử dụng, không mong muốn hoặc đã hết hạn. Gọi 1-844-633-7765 hoặc quét mã QR để truy cập [www.med-project.org/locations](http://www.med-project.org/locations).



### Đường dây trợ giúp & Tài nguyên điều trị



Đường dây Trợ giúp hồi phục WA:  
Gọi hoặc nhắn cho số 1-866-789-1511



Đừng bao giờ sử dụng thuốc một mình.  
1-877-696-1996



Đường dây cứu trợ Tự tử & Khủng hoảng:  
Gọi hoặc nhắn cho số 988



Teen Link:  
Gọi hoặc nhắn cho số 1-866-833-6546

Để biết danh sách các tài nguyên điều trị/phục hồi tại địa phương, Truy cập <https://snohomishoverdoseprevention.com/find-treatment-or-support/> hoặc quét mã QR.



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

# DARRINGTON

## SNOHOMISH OVERDOSE PREVENTION

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

### Tài nguyên điều trị tại Darrington

Bộ lạc thổ dân châu Mỹ Sauk-Suiattle (360) 436-0131

- Đánh giá, giới thiệu và điều phối các dịch vụ điều trị có hỗ trợ bằng thuốc, Dịch vụ chuyên chở, Hỗ trợ gia đình

Công ty Dịch vụ Phục hồi Alpine thành phố Arlington (360) 658-1388

- Đánh giá, Chương trình điều trị ngoại trú chuyên sâu, Chương trình chăm sóc tiếp tục, Chương trình dành cho gia đình

Dịch vụ tư vấn xuyên đảo Các chương trình sức khỏe hành vi của Bộ lạc thổ dân châu Mỹ Stillaguamish – Arlington (360) 435-3985

- Dịch vụ điều trị cai nghiện ma túy và rượu, Chương trình/ trung tâm cai nghiện, Điều trị bằng Methadone, cai nghiện opioid, Chương trình điều trị cai nghiện opioid được chứng nhận SAMHSA

### Ngăn ngừa lạm dụng Opioid

Trao đổi với bác sĩ của bạn về các lựa chọn giảm đau ít gây nghiện hơn.

Nếu bạn cần dùng thuốc opioid để giảm đau, hãy hỏi bác sĩ về việc sử dụng liều thấp trong thời gian ngắn. Hãy mua thuốc Narcan mang về.

Hãy cất các loại thuốc của bạn — thuốc không kê đơn và thuốc kê đơn — trong chai, hộp hoặc tủ có khóa.

Bỏ các loại thuốc không sử dụng, không mong muốn hoặc đã hết hạn. Gọi 1-844-633-7765 hoặc quét mã QR để truy cập [www.med-project.org/locations](http://www.med-project.org/locations).



### Đường dây trợ giúp & Tài nguyên điều trị



Đường dây Trợ giúp hồi phục WA:  
Gọi hoặc nhắn cho số 1-866-789-1511



Đừng bao giờ sử dụng thuốc một mình.  
1-877-696-1996



Đường dây cứu trợ Tự tử & Khủng hoảng:  
Gọi hoặc nhắn cho số 988



Teen Link:  
Gọi hoặc nhắn cho số 1-866-833-6546

Để biết danh sách các tài nguyên điều trị/phục hồi tại địa phương, Truy cập <https://snohomishoverdoseprevention.com/find-treatment-or-support/> hoặc quét mã QR.



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

## Dấu hiệu & Triệu chứng khi quá liều

- Da nhợt nhạt, đổ mồ hôi lạnh
  - Không thở/thở rất nông
  - Ngáy sâu hoặc rên rĩ
  - Không phản ứng khi được gọi tên, run rẩy, v...v...
  - Nhịp tim/mạch đập chậm lại
  - Đầu ngón tay và môi có màu xanh hoặc xám tro
  - Đồng tử co nhỏ
- Nếu ai đó phát ra âm thanh kỳ lạ khi đang ngủ, hãy đánh thức họ dậy. Nếu không thấy phản hồi, hãy lay người, gọi tên họ hoặc dùng các khớp ngón tay/bàn tay day xương ức của họ.  
Đừng bao giờ để ai đó “có màu cho qua”.

## Ứng phó trong trường hợp quá liều

**1. Hãy gọi hoặc nhờ ai đó gọi 911.** Luật Samaritan nhân văn sẽ bảo vệ bạn và người dùng thuốc quá liều khỏi các cáo buộc tàng trữ ma túy.

**Tác dụng của thuốc Narcan có thể kéo dài từ 30 đến 90 phút.** Cơ thể có thể quay lại trạng thái quá liều sau khi tác dụng của Narcan kết thúc. Có thể tiếp tục việc điều trị ở một trung tâm y tế.

### 2. Dùng 1 liều Narcan

- Mở bao bì và lấy thiết bị ra. Đặt ngón tay cái của bạn lên pít tổng và kẹp vòi phun giữa hai ngón tay. Đừng kiểm tra hoặc chuẩn bị thiết bị.
- Ấn đầu vòi phun vào một trong hai lỗ mũi cho đến khi các ngón tay của bạn chạm vào thành mũi của người đó.
- Nhấn mạnh pít tổng để giải phóng liều thuốc.

**3. Đợi 3 phút.** Nếu họ không phản ứng, hãy đưa liều thứ hai vào lỗ mũi còn lại.

**4. Nếu họ không thở** và bạn đã được hướng dẫn thực hiện hồi sức tim phổi (CPR), thì hãy bắt đầu thực hiện CPR.

**5. Nếu họ còn thở**, hãy đặt họ ở tư thế hồi sức (Recovery position). Đừng để họ ở lại một mình trừ khi thực sự cần thiết.

**6. Thường thì sau khi dùng Narcan**, người bị quá liều có thể cảm thấy xuất hiện triệu chứng cai nghiện và không tỉnh táo. Người đó có thể không nhớ những gì đã xảy ra. Hãy cố giữ cho họ bình tĩnh cho đến khi trợ giúp tới.

## Nơi để mua thêm Narcan

Tim nơi mua thuốc Narcan gần bạn hoặc đặt giao bí mật qua đường bưu điện miễn phí. Sử dụng mã QR để truy cập <https://stopoverdose.org>.



**Mua ở hiệu thuốc:** Không cần kê đơn.

Washington có Lệnh thường trực trên toàn tiểu bang có tác dụng như một đơn thuốc chung.

**Bảo hiểm tư nhân:** Hãy hỏi công ty bảo hiểm của bạn về phạm vi bảo hiểm và khoản đồng thanh toán.

**Chương trình bảo hiểm Medicaid:** Narcan miễn phí và không có giới hạn về số lượng hộp bổ sung theo yêu cầu.

## Dành cho người đang sử dụng thuốc

**Đừng bao giờ sử dụng một mình.** Luôn mang theo Narcan. Nói cho mọi người biết nơi bạn cất Narcan.

**Sử dụng thuốc một cách từ từ.** Bắt đầu từ một lượng nhỏ. Dừng lại hoặc dùng ít hơn nếu cảm thấy có gì đó không ổn.

Chương trình dịch vụ ống tiêm Sound Pathways cung cấp các vật tư giảm thiểu tác hại, đổi ống tiêm 1:1, giấy giới thiệu, và nhiều hơn nữa. Quét mã QR để truy cập <https://www.facebook.com/syringeservices>.



## Dấu hiệu & Triệu chứng khi quá liều

- Da nhợt nhạt, đổ mồ hôi lạnh
  - Không thở/thở rất nông
  - Ngáy sâu hoặc rên rĩ
  - Không phản ứng khi được gọi tên, run rẩy, v...v...
  - Nhịp tim/mạch đập chậm lại
  - Đầu ngón tay và môi có màu xanh hoặc xám tro
  - Đồng tử co nhỏ
- Nếu ai đó phát ra âm thanh kỳ lạ khi đang ngủ, hãy đánh thức họ dậy. Nếu không thấy phản hồi, hãy lay người, gọi tên họ hoặc dùng các khớp ngón tay/bàn tay day xương ức của họ.  
Đừng bao giờ để ai đó “có màu cho qua”.

## Ứng phó trong trường hợp quá liều

**1. Hãy gọi hoặc nhờ ai đó gọi 911.** Luật Samaritan nhân văn sẽ bảo vệ bạn và người dùng thuốc quá liều khỏi các cáo buộc tàng trữ ma túy.

**Tác dụng của thuốc Narcan có thể kéo dài từ 30 đến 90 phút.** Cơ thể có thể quay lại trạng thái quá liều sau khi tác dụng của Narcan kết thúc. Có thể tiếp tục việc điều trị ở một trung tâm y tế.

### 2. Dùng 1 liều Narcan

- Mở bao bì và lấy thiết bị ra. Đặt ngón tay cái của bạn lên pít tổng và kẹp vòi phun giữa hai ngón tay. Đừng kiểm tra hoặc chuẩn bị thiết bị.
- Ấn đầu vòi phun vào một trong hai lỗ mũi cho đến khi các ngón tay của bạn chạm vào thành mũi của người đó.
- Nhấn mạnh pít tổng để giải phóng liều thuốc.

**3. Đợi 3 phút.** Nếu họ không phản ứng, hãy đưa liều thứ hai vào lỗ mũi còn lại.

**4. Nếu họ không thở** và bạn đã được hướng dẫn thực hiện hồi sức tim phổi (CPR), thì hãy bắt đầu thực hiện CPR.

**5. Nếu họ còn thở**, hãy đặt họ ở tư thế hồi sức (Recovery position). Đừng để họ ở lại một mình trừ khi thực sự cần thiết.

**6. Thường thì sau khi dùng Narcan**, người bị quá liều có thể cảm thấy xuất hiện triệu chứng cai nghiện và không tỉnh táo. Người đó có thể không nhớ những gì đã xảy ra. Hãy cố giữ cho họ bình tĩnh cho đến khi trợ giúp tới.

## Nơi để mua thêm Narcan

Tim nơi mua thuốc Narcan gần bạn hoặc đặt giao bí mật qua đường bưu điện miễn phí. Sử dụng mã QR để truy cập <https://stopoverdose.org>.



**Mua ở hiệu thuốc:** Không cần kê đơn.

Washington có Lệnh thường trực trên toàn tiểu bang có tác dụng như một đơn thuốc chung.

**Bảo hiểm tư nhân:** Hãy hỏi công ty bảo hiểm của bạn về phạm vi bảo hiểm và khoản đồng thanh toán.

**Chương trình bảo hiểm Medicaid:** Narcan miễn phí và không có giới hạn về số lượng hộp bổ sung theo yêu cầu.

## Dành cho người đang sử dụng thuốc

**Đừng bao giờ sử dụng một mình.** Luôn mang theo Narcan. Nói cho mọi người biết nơi bạn cất Narcan.

**Sử dụng thuốc một cách từ từ.** Bắt đầu từ một lượng nhỏ. Dừng lại hoặc dùng ít hơn nếu cảm thấy có gì đó không ổn.

Chương trình dịch vụ ống tiêm Sound Pathways cung cấp các vật tư giảm thiểu tác hại, đổi ống tiêm 1:1, giấy giới thiệu, và nhiều hơn nữa. Quét mã QR để truy cập <https://www.facebook.com/syringeservices>.



## Dấu hiệu & Triệu chứng khi quá liều

- Da nhợt nhạt, đổ mồ hôi lạnh
  - Không thở/thở rất nông
  - Ngáy sâu hoặc rên rĩ
  - Không phản ứng khi được gọi tên, run rẩy, v...v...
  - Nhịp tim/mạch đập chậm lại
  - Đầu ngón tay và môi có màu xanh hoặc xám tro
  - Đồng tử co nhỏ
- Nếu ai đó phát ra âm thanh kỳ lạ khi đang ngủ, hãy đánh thức họ dậy. Nếu không thấy phản hồi, hãy lay người, gọi tên họ hoặc dùng các khớp ngón tay/bàn tay day xương ức của họ.  
Đừng bao giờ để ai đó “có màu cho qua”.

## Ứng phó trong trường hợp quá liều

**1. Hãy gọi hoặc nhờ ai đó gọi 911.** Luật Samaritan nhân văn sẽ bảo vệ bạn và người dùng thuốc quá liều khỏi các cáo buộc tàng trữ ma túy.

**Tác dụng của thuốc Narcan có thể kéo dài từ 30 đến 90 phút.** Cơ thể có thể quay lại trạng thái quá liều sau khi tác dụng của Narcan kết thúc. Có thể tiếp tục việc điều trị ở một trung tâm y tế.

### 2. Dùng 1 liều Narcan

- Mở bao bì và lấy thiết bị ra. Đặt ngón tay cái của bạn lên pít tổng và kẹp vòi phun giữa hai ngón tay. Đừng kiểm tra hoặc chuẩn bị thiết bị.
- Ấn đầu vòi phun vào một trong hai lỗ mũi cho đến khi các ngón tay của bạn chạm vào thành mũi của người đó.
- Nhấn mạnh pít tổng để giải phóng liều thuốc.

**3. Đợi 3 phút.** Nếu họ không phản ứng, hãy đưa liều thứ hai vào lỗ mũi còn lại.

**4. Nếu họ không thở** và bạn đã được hướng dẫn thực hiện hồi sức tim phổi (CPR), thì hãy bắt đầu thực hiện CPR.

**5. Nếu họ còn thở**, hãy đặt họ ở tư thế hồi sức (Recovery position). Đừng để họ ở lại một mình trừ khi thực sự cần thiết.

**6. Thường thì sau khi dùng Narcan**, người bị quá liều có thể cảm thấy xuất hiện triệu chứng cai nghiện và không tỉnh táo. Người đó có thể không nhớ những gì đã xảy ra. Hãy cố giữ cho họ bình tĩnh cho đến khi trợ giúp tới.

## Nơi để mua thêm Narcan

Tim nơi mua thuốc Narcan gần bạn hoặc đặt giao bí mật qua đường bưu điện miễn phí. Sử dụng mã QR để truy cập <https://stopoverdose.org>.



**Mua ở hiệu thuốc:** Không cần kê đơn.

Washington có Lệnh thường trực trên toàn tiểu bang có tác dụng như một đơn thuốc chung.

**Bảo hiểm tư nhân:** Hãy hỏi công ty bảo hiểm của bạn về phạm vi bảo hiểm và khoản đồng thanh toán.

**Chương trình bảo hiểm Medicaid:** Narcan miễn phí và không có giới hạn về số lượng hộp bổ sung theo yêu cầu.

## Dành cho người đang sử dụng thuốc

**Đừng bao giờ sử dụng một mình.** Luôn mang theo Narcan. Nói cho mọi người biết nơi bạn cất Narcan.

**Sử dụng thuốc một cách từ từ.** Bắt đầu từ một lượng nhỏ. Dừng lại hoặc dùng ít hơn nếu cảm thấy có gì đó không ổn.

Chương trình dịch vụ ống tiêm Sound Pathways cung cấp các vật tư giảm thiểu tác hại, đổi ống tiêm 1:1, giấy giới thiệu, và nhiều hơn nữa. Quét mã QR để truy cập <https://www.facebook.com/syringeservices>.

