

Naghahanap ng impormasyon?
Handa na para sa pagbabago?
Narito kami para tumulong.

POCKET NA GABAY SA RESOURCE

SNOHOMISH COUNTY

www.SnohomishOverdosePrevention.com

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

05-2024

TAGALOG

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> o i-scan ang qr code.



Kausapin ang Iyong doktor tungkol sa hindi gaanong nakakagumon na mga pagpiliian 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—**

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



Iwasan ang Maling Paggamit ng Opioid

- Mga lugar ng Arlington, Edmonds, Everett, Lynnwood. Mga **Community Health Centers:** (425) 789-3789 o (1877) 382-4098 referral para sa kalusugang pangkaugalian.
- Mga lugar ng Arlington, Everett, at Mountlake Terrace. Paggamot sa tulong ng gamot, mga serbisyo para sa outpatient, mga serbisyo ng **Ideal Option:** (1877) 522-1275
- Mga lugar ng Everett at Lynnwood. Paggamot para sa outpatient, detox, at paggamot sa tulong ng gamot.
- **Evergreen Recovery Centers:** (425) 493-5310

Mga Mapagkukunan ng Paggamot sa Snohomish County

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 natutulog 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 “itulog 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 karagdagang 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>.

