

## كن ذكيًا في استخدام المخدرات

آخر تحديث: 30 يناير/كانون الثاني 2024

تشكل الجرعات الزائدة والوفيات المرتبطة بالمخدرات مصدر قلق بالغ. كن ذكيًا بشأن المخدرات إذا كنت تتعاطاها أو تخطط لتعاطيها، أو تعرف شخصًا يتعاطاها. كن ذكيًا بشأن المخدرات:

- ضع خطة، وتأكد من وجود شخص يمكنه الاتصال بالرقم 9-1-1 فور ظهور أحد علامات الضيق
  - استخدم المحاقن المعقمة، واحقن كميات صغيرة ببطء في البداية
  - استخدم خدمات الحقن الخاضعة للإشراف عند الإمكان
  - لا تخلط المخدرات مع الكحول أو أي مواد أخرى
  - اعرف ما هي أعراض الجرعة الزائدة
  - اعرف متى عليك الاتصال بالرقم 9-1-1 في حالات الطوارئ
  - اعرف متى وكيف يُعطى النالوكسون
  - راقب المواقع الإلكترونية لهيئة لصحة العامة، والشرطة، وشرطة الخيالة الملكية الكندية، ووسائل التواصل الاجتماعي للحصول على معلومات حول أنواع المخدرات السيئة التي قد تكون متداولة ويمكن أن تعرضك لمزيد من الخطر
- يمكن للتحديث بصراحة مع أطفالك الصغار والمراهقين والبالغين حول تعاطي المخدرات والمخاطر المرتبطة بها أن يساعد في تقليل احتمال التعرض للضرر وفي تشجيع السلوكيات الصحية. راجع [مقالات التربية](#) لدينا لمعرفة المزيد.

### StopOverdoseBC.ca

تواصل. تحادث. أوقف وصمة العار.

التعافي من الإدمان أشد تعقيدًا بكثير من مجرد التوقف عن تعاطي المخدرات. يستحق الأشخاص الذين يعانون من الإدمان التعاطف والدعم وكذلك الأمر بالنسبة لعائلاتهم. اطلع على المزيد على [StopOverdoseBC.ca](#).

### أسئلة قد تراودك

ما هي الجرعة الزائدة من المواد الأفيونية؟

المواد الأفيونية هي فئة من المخدرات أو الأدوية التي تشمل الهيدروكودون والهيروين، والأوكسيكودون والفتنانيل والمورفين. غالبًا ما تُعطى بوصفة طبية لتخفيف الألم. تحدث الجرعة الزائدة من المخدرات الأفيونية عندما تتعاطى مواد أفيونية تزيد عما يستطيع جسمك تحمله. ستفقد السيطرة على تنفسك، وقد تفقد الوعي. مع التنفس البطيء، تنقص كمية الأكسجين التي تدخل إلى دمك. يمكن أن يؤدي ذلك إلى تلف في الدماغ وحدوث سكتة قلبية والموت. إذا كنت تعتقد أن شخصًا ما يتعاطى جرعة زائدة، فاتصل بالرقم 9-1-1 على الفور.

هل الجرعات الزائدة من المواد الأفيونية مصدر قلق في بريتش كولومبيا؟

نعم. كانت أزمة المخدرات السامة ولا تزال حالة طوارئ صحية عامة منذ أبريل/نيسان 2016. المخدرات السامة هي السبب الرئيسي للوفاة بين سكان بريتش كولومبيا الذين تتراوح أعمارهم بين 19 و39 عامًا، والسبب الرئيسي الثاني للوفاة بشكل عام. تستمر الوفيات الناجمة عن سُمية المخدرات في الزيادة، وهي الآن مسؤولة عن حوالي 6 وفيات في اليوم. تأخذ سُمية المخدرات الموردة بالازدياد وهي تؤثر على الناس في المناطق الحضرية والريفية والضواحي في المقاطعة.

لماذا يجب أن أقلق بشأن الفتنانيل؟

الفتنانيل أقوى بكثير من المواد الأفيونية الأخرى، مما يجعل خطر الجرعة الزائدة عن طريق الخطأ أعلى بكثير. وهو أكثر سُمية من المورفين بحوالي 50 إلى 100 مرة. في السنوات الأخيرة، كانت هناك تقارير تفيد بأن الفتنانيل المنتج في المختبرات غير المشروعة يباع في الشوارع. يباع أحيانًا على أنه أوكسيكودون أو هيروين أو مواد أخرى. قد يتناول الناس الفتنانيل ويعرضون أنفسهم للخطر دون أن يعرفوا ذلك.

في عام 2018، اكتُشف الفتنانيل والمواد المشابهة كيميائيًا للفتنانيل في 85٪ من حالات وفيات الجرعات الزائدة من المخدرات غير المشروعة.

## ما هي علامات الجرعة الزائدة من المواد الأفيونية؟

تشمل العلامات التي تشير إلى أن الشخص قد يكون مصابًا بجرعة زائدة من المواد الأفيونية ما يلي:

- عدم الحركة
  - الشخص لا يتحرك ولا يمكن إيقاظه
- التنفس البطيء
  - يتنفس الشخص ببطء شديد أو لا يتنفس على الإطلاق.
- الشفاه الزرقاء
  - تتحول أظافر الشخص أو شفثيه إلى اللون الأزرق أو الأرجواني.
- إصدار أصوات اختناق
  - يصدر الشخص أصوات اختناق أو غرغرة أو شخير شديد.
- البشرة الباردة والرطبة
  - تكون بشرة الشخص باردة ورطبة الملمس.
- صغر حجم البؤبؤ
  - يبدو بؤبؤ عين الشخص صغيرين.

إذا كنت تعتقد أن شخصًا ما يتناول جرعة زائدة، فاتصل بالرقم **9-1-1** على الفور.

## هل يمكن عكس تأثير الجرعة الزائدة من المواد الأفيونية؟

النالوكسون هو دواء يمكن أن يعكس تأثير الجرعة الزائدة من المواد الأفيونية. عند حقنه في عضلة الذراع أو الفخذ، يمكن أن يعكس بسرعة تأثيرات المخدرات الأفيونية. يمكن للنالوكسون عكس التنفس البطيء في غضون 3 إلى 5 دقائق، ولكن مفعوله لن يستمر إلا لمدة 20 إلى 90 دقيقة. قد تكون هناك حاجة إلى جرعة ثانية من النالوكسون إذا لم تُعد الجرعة الأولى معدل التنفس الطبيعي.

إذا كانت المادة الأفيونية لا تزال موجودة في الجسم بعد زوال النالوكسون، فقد يعود تأثير الجرعة الزائدة، مما يتطلب جرعة أخرى من النالوكسون. لهذا السبب من المهم طلب المساعدة الطبية في أسرع وقت ممكن من خلال الاتصال بالرقم **9-1-1**. وكن مستعدًا بجرعة ثانية من النالوكسون في حال عودة أعراض الجرعة الزائدة.

عكس تأثير الجرعات الزائدة من الفنتانيل أصعب بكثير من عكس تأثير المواد الأفيونية الأخرى وقد تتطلب جرعات أعلى بكثير من النالوكسون.

## أين يمكنني الحصول على النالوكسون؟

تتوفر المجموعات مجانًا ل:

- الأشخاص المعرضين لخطر الجرعة الزائدة من المواد الأفيونية
- الأشخاص الذين من المحتمل أن يشهدوا ويستجيبوا لجرعة زائدة مثل أحد أفراد عائلة أو صديق لشخص معرض للخطر

للعثور على موقع مشارك بالقرب منك، استخدم أداة [البحث عن الموقع](#). لا تتوفر المجموعات للأفراد مباشرة من خلال مركز مكافحة الأمراض في بريتش كولومبيا. لمعرفة المزيد عن النالوكسون، انظر ملف [HealthLinkBC #118 النالوكسون: علاج الجرعات الزائدة من المواد الأفيونية](#)

## هل نسخة رذاذ الأنف من النالوكسون متوفرة في بريتش كولومبيا؟

إذا كنت من الأمم الأولى وتعيش في بريتش كولومبيا، فيمكنك طلب النالوكسون الأنفي مباشرة من الصيدلية التي تتعامل معها - لا تحتاج إلى وصفة طبية من طبيب أو ممرض ممارس. ستحتاج إلى رقم وضعك كمنحدر من الأمم الأولى ورقم تأمينك الصحي الشخصي. خطة المنافع الصحية للأمم الأولى من هيئة صحة الأمم الأولى [ستغطي تكلفة](#) أشكال النالوكسون بالحقن ورذاذ الأنف.

## ما هو W-18 وكارفنتانيل؟

في حين أن الفنتانيل قد حصل على كثير من الاهتمام العام الفوري، فإن مركبات أخرى مثله - مثل كارفنتانيل أو W-18 - هي أيضًا عقاقير شديدة السمية يمكن تقطيعها وبيعها كالهروين أو حبوب "أوكسي" المزيفة أو الكوكايين. هذه الأدوية هي بنفس قدر خطورة الفنتانيل أو أكثر خطرًا، وبالتالي يجب على من يتعاطى المخدرات غير القانونية اتخاذ الاحتياطات القصوى. يجب أن يدرك الأشخاص أن المخدرات التي يحصلون عليها من مصادر أخرى غير المصادر المشروعة (مثل الصيدلية أو المستشفى) قد لا تكون كما يعتقد البائع أو يصفها.

## مواقع إلكترونية مفيدة

### إيقاف تأثير الجرعة الزائدة في بريتش كولومبيا

[Stopoverdosebc.ca](http://Stopoverdosebc.ca) هي منصة إلكترونية في بريتش كولومبيا للمحتوى المتعلق بتأثير الجرعات الزائدة. تفضل زيارة موقعهم للتعرف على المزيد.

### Here to Help موجودون للمساعدة

يوفر موقع [HeretoHelp](http://HeretoHelp) معلومات تتعلق بتعاطي المخدرات والصحة النفسية. يتضمن موقعهم على الإنترنت قصصًا شخصية وموارد مساعدة ذاتية ومعلومات حول الحصول على المساعدة الفورية.

### مركز كيلتي لموارد الصحة النفسية

مركز كيلتي لموارد الصحة النفسية هو مركز موارد في المقاطعة يوفر معلومات عن تعاطي المخدرات والصحة النفسية والموارد ودعم الأقران للأطفال والشباب وأسرهم في جميع أنحاء بريتش كولومبيا. لمعرفة المزيد، تفضل زيارة [مركز كيلتي لموارد الصحة النفسية - تعاطي المخدرات](http://مركز كيلتي لموارد الصحة النفسية - تعاطي المخدرات).

### الوقاية من الجرعة الزائدة والاستجابة لها في بريتش كولومبيا

أصبحت الجرعات الزائدة والوفيات المرتبطة بالمخدرات مصدر قلق بالغ في بريتش كولومبيا. يمكن أن يحدث ذلك لشخص تعرفه. تعرف على المزيد حول علامات الجرعة الزائدة، وما يجب القيام به، وكيفية الوقاية من تأثير الجرعات الزائدة، وإلغاء تجريم التعاطي، وموارد الدعم. لمعرفة المزيد، انظر [الوقاية من تأثير الجرعة الزائدة والاستجابة لها في بريتش كولومبيا](http://الوقاية من تأثير الجرعة الزائدة والاستجابة لها في بريتش كولومبيا).

### Toward the Heart

هو برنامج للحد من الضرر وهو جزء من مركز بريتش كولومبيا لمكافحة الأمراض. قم بزيارة موقعهم على الإنترنت لمعلومات عن النالكسون والفتنانيل والمستلزمات والعثور على [موقع للحد من الضرر](http://موقع للحد من الضرر).

#### [Toward the Heart](http://Toward the Heart)

- [النالكسون ينقذ الحياة](http://النالكسون ينقذ الحياة)
- [كيفية استخدام النالكسون \(ناركان\) \(فيديو\)](http://كيفية استخدام النالكسون (ناركان) (فيديو))
- [النالكسون يوقظك \(فيديو\)](http://النالكسون يوقظك (فيديو))
- [النالكسون ينقذ الحياة \(فيديو\)](http://النالكسون ينقذ الحياة (فيديو))

### الخدمات المميّزة

#### خدمة المعلومات والإحالة الخاصة بالكحول والمخدرات

تتوفر الاستشارات للأفراد والعائلات المجموعات الصغيرة من جميع الأعمار الذين يتأثرون بشكل مباشر أو غير مباشر بتعاطي الكحول والمخدرات الأخرى عن طريق الاتصال بخدمة المعلومات والإحالة الخاصة بالكحول والمخدرات في بريتش كولومبيا على مدار 24 ساعة.

• لور مينلاندا: 604-660-9382.

• الرقم المجاني في أي مكان في بريتش كولومبيا: 1-800-663-1441

#### خدمات الصحة النفسية وتعاطي المخدرات في بريتش كولومبيا:

تقدم خدمات الصحة النفسية وتعاطي المخدرات في بريتش كولومبيا (BCMHSUS)، وهي وكالة تابعة لهيئة الخدمات الصحية في المقاطعة (PHSA)، مجموعة من خدمات تعاطي المخدرات والصحة النفسية للأطفال والمراهقين والبالغين في جميع أنحاء المقاطعة. لمعرفة المزيد، انظر [خدمات الصحة النفسية وتعاطي المخدرات في بريتش كولومبيا](http://خدمات الصحة النفسية وتعاطي المخدرات في بريتش كولومبيا).

#### مواقع الوقاية من تأثير الجرعة الزائدة والاستهلاك الخاضع للإشراف

مواقع الوقاية من تأثير الجرعات الزائدة والاستهلاك الخاضع للإشراف هي مواقع آمنة حيث يمكن للناس تعاطي المخدرات غير المشروعة تحت إشراف موظفين مدربين. ابحث عن "الاستهلاك الخاضع للإشراف" أو "الوقاية من تأثير الجرعة الزائدة" في [دليل خدمات موارد HealthLink](http://دليل خدمات موارد HealthLink) [BC](http://BC) للعثور على موقع في مجتمعك المحلي أو تفضل زيارة موقع الإنترنت الخاص بالهيئة الصحية للحصول على مزيد من المعلومات.

- مراكز علاج الأدم الأولي
  - الحد من الضرر وأزمة المخدرات السامة
- هيئة فريزر الصحية
  - موقع الوقاية من تأثير الجرعة الزائدة
  - مواقع الاستهلاك الخاضعة للإشراف
- هيئة إنتربور الصحية، الوقاية من تأثير الجرعات الزائدة والعلاج
- هيئة آيلاند الصحية، الوقاية من تأثير الجرعة الزائدة ومواقع الاستهلاك الخاضعة للإشراف
- هيئة نورثرن الصحية، الوقاية من تأثير الجرعة الزائدة
- هيئة فانكوفر كوستال الصحية
  - مواقع الوقاية من تأثير الجرعة الزائدة
  - خدمة الاستهلاك الخاضع للإشراف

المعلومات المقدمة في المقال الصحي Be Drug Smart Health مقتبسة من مركز مكافحة الأمراض في بريتش كولومبيا - BC DOAP استراتيجية الاستجابة لتأثير الجرعات الزائدة من المواد الأفيونية (DOORS)، تورد ذا هارت - الجرعة الزائدة من المواد الأفيونية في بريتش كولومبيا: تزايد الفنتانيل، تم الاطلاع عليه في 30 يناير/كانون الثاني 2023، خدمة الطب الشرعي - الوفيات الناجمة عن الجرعة الزائدة من المخدرات غير المشروعة في بريتش كولومبيا، 27 سبتمبر/أيلول 2018، تم الاطلاع عليه في 30 يناير/كانون الثاني 2023، (انظر خدمة الطب الشرعي - التقارير الإحصائية)، وحكومة بريتش كولومبيا - التوعية بتأثير الجرعة الزائدة في بريتش كولومبيا - الأسئلة الشائعة، تم الاطلاع عليه في 30 يناير/كانون الثاني 2023.