

# YELO

# SHEEKO

# KALE.

## Hage ay fududahay in loo isticmaalo in lagu bilaabo wada sheekaysiga.

Wadahadallo furan oo daacad ah oo ku saabsan isticmaalka daroogada waxay ilmaha iyo dhallaanka siisaa xaqiiqooyinka iyo taageerada ay u baahan yihiin si ay u badbaadaan. La yeelashada sheeko noocaas ah waxaa laga yaabaa in aanay ahayn wax fudud, balse xaashidan su'aasha iyo jawaabta ah, waxaad hoggaamin kartaa wada sheekaysi ka madax bannaan xukmin oo ay ka buuxdo kalsooni.

### 1. Ma garanaysaa qof isticmaala daawo ama daroogo?

Dadka waxay daawada/daroogada u isticmaalaan sababo kala duwan: istarees, xanuun, xiisO, ama cadaadiska asxaabta. Haddii aad middan aragtay ama maqashay, kama dhigna inaad samaysay wax khalad ah. Ka hadlidda waxay naga caawisaa inaan fahamno waxa socda iyo sida loo badbaadsanaado.

### 2. Ma garanaysaa waxa ay yihiin opioid-yada?

Opioid-yada waa nooc daawo loo isticmaali karo in lagu daaweeyo xanuun. Qaar waxaa qora dhakhaatiirta, halka qaar kalana ay sharci-darro yihiin, sida heroin. Xitaa marki loo bilaabo daawo ahaan, opioid-yada waxay noqon karaan kuwo khatar ah sababtoo ah waxay noqon karaan kuwo lala qabatimo.

### XAALADDA U GOGOL XAAR

Ugu horrayn, ilmaha ama dhalinyarada ha ogaadaan inay joogaan goob ammaan ah. Iyo inaysan dhib kala kulmi doonin inay kula wadaagaan khibradahooda iyo aragtiyahooda.

*"Inta aanan bilaabin, waxaan rabaa inaad ogaato in tani ay tahay goob ammaan ah. Dhib kaama soo gaarayo wax kasta oo aad ila wadaagto, halkana uma joogo inaan wax xukmiyo. Yoolkaygu waa inaan xaqiijiyo inaad haysato xaqiiqooyinka aadna ogaato sida loo badbaadsanaado. Waxaad ahaan kartaa daacad, waydiin kartaa su'aalo, ama waxaad sheegi kartaa in aadan garanaynin."*

### 3. Kawaran fentanyl? Weligaa ma maqashay?

Fentanyl waa opioid aad u xoog badan. Dhakhaatiirta waxay mararka qaar ku isticmaalaan isbitaalada, balse fentanyl si sharci-darro ah loo sameeyay ayaa badanaa loo isticmaalaa in laga sameeyo kaniino been abuur ah ama waxaa lagu qasaa daawooyinka kale iyadoo aanay dadku ogayn. Maadaama ay aad u awood badan tahay, xitaa qadar yar wuxuu noqon karaa mid aad khatar u ah wuxuuna horseedi karaa iska tan-badin iyo dhimasho.

### 4. Ma garanaysaa waxa ay iska tan-badintu tahay? Ama sida lagu garto?

Iska tan-badin waxay dhacdaa marka qof uu qaato daawo ka badan inta jirkiisu xamili karo. Calaamadaha waxaa ku jiri kara neefsashada oo yaraata ama istaagta, bishimo buluug ah ama cawlan, codad mergasho ama xabeeb leh, ama qofka oo aan soo kacayn marka aad isku-daydo inaad dareenkiisa soo jeediso.



SOO EEG KHEYRAADKEENA SI AAD UGA  
HESHO CAAWIMO IYO WAXYAALO KALE  
[KNOWTHEDANGERS.COM/RESOURCES](https://www.knowthedangers.com/resources)



---

## 5. Maxaad samayn kartaa marki aad aragto iska tan-badin?

Waxa ugu muhiimsan waa in la helo caawimo isla markaaba. Wac 911, xitaa haddii aad cabsanayso. Isku-day inaad kiciso qofka, oo haddii aad hayso naloxone, si fiican loogu yaqaano Narcan®, isticmaal. Naloxone waa sida kaliya ee lagu joojiyo iska tan-badinta opioid-ka. Marwalba la joog qofka ilaa caawimo ka timaado, waxay badbaadin kartaa nolosha qofka. Xusuusnow: Gudaha Minnesota, wax dhib ah kaagama imaanayo caawinta xaalad iska tan-badin ah.

## 6. Halkee ayaad ka heli kartaa naloxone (sidoo kale loo yaqaano NARCAN®)?

Naloxone waa mid la awoodi karo oo si ballaaran loo isticmaalo. Waxaad ka heli kartaa farmashiyaasha, dukaamo badan, iyo ururada bulshada (badanaa si bilaash ah). Waa mid badbaado ah, ay fududahay in la isticmaalo, waana sida kaliya ee jirka looga saaro iska tan-badinta opioid-ka.

## 7. Halkee ayaad aadi kartaa si aad uga hesho caawimo iyo taageero?

Haddii adiga ama qof aad garanayso uu u baahan yahay caawimo, waxaa jira dad qaangaar ah oo la aamini karo, la-taliyeyaal dugsi, dhakhaatiir, iyo ururo bulsho oo ku caawin kara. Waxaa sidoo kale jira khadad caawin qarsoodi ah iyo khadad farriimo ah oo aad waydiin karto su'aalo ama aad ka heli karto caawimo xukmin la'aan.

