



社區藥物教育輔導會

Community Drug Advisory Council



माता-पिता के लिए

स्वास्थ्य और नशीली

दवाओं के  
बारे में शिक्षा

पुस्तिका



## कम्युनिटी ड्रग एडवाइजरी कॉउन्सिल (सामुदायिक औषधि सलाहकार परिषद) के बारे में

कम्युनिटी ड्रग एडवाइजरी कॉउन्सिल (CDAC), एक द्विभाषी गैर-सरकारी संगठन, की स्थापना 1985 में माता-पिता और स्वयंसेवी पेशेवरों के एक समूह द्वारा की गई थी, जिन्होंने एक आम चिंता साझा की - हांगकांग में किशोरों द्वारा नशीली दवाओं का दुरुपयोग।

CDAC का मिशन नशीली दवाओं के दुरुपयोग को रोकना और नशीली दवाओं से संबंधित नुकसान को कम करना है। हम मिशन इन माध्यमों से प्राप्त करते हैं :



सामुदायिक जागरूकता बढ़ाने के लिए शैक्षिक कार्यक्रम आयोजित करना



नशीली दवाओं के दुरुपयोग से इनकार करने के लिए सेवा उपयोगकर्ताओं के सामाजिक कौशल का विकास करना



जनता के बीच स्वस्थ जीवन शैली विकल्पों को बढ़ावा देना।

इस बात के पर्याप्त प्रमाण हैं कि स्वास्थ्य और नशीली दवाओं के मुद्दे सामाजिक, आर्थिक और सांस्कृतिक कारकों से गहराई से प्रभावित होते हैं। CDAC इन बाहरी कारकों के कारण होने वाली विभिन्न जातियों के बीच स्वास्थ्य असमानता को खत्म करने और सभी के लिए जीवन की गुणवत्ता में सुधार करने के लिए समर्पित है।

## इस पुस्तिका का उद्देश्य

नशीली दवा और स्वास्थ्य शिक्षा अत्यंत महत्वपूर्ण है, लेकिन हांगकांग में इसे सहज लिया गया है। दुर्भाग्य से, कुछ स्कूल इस महत्वपूर्ण मामले पर अपने विद्यार्थियों को शिक्षित करने के लिए पर्याप्त प्रयास नहीं करते हैं। दवा और स्वास्थ्य शिक्षा की अपर्याप्तता ने पहले से ही कुछ नकारात्मक परिणामों को जन्म दिया है। उदाहरण के लिए, हमारे आधे से ज़्यादा युवा विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा सुझाए गए दैनिक व्यायाम मानक तक नहीं पहुंच सके। पिछले कुछ वर्षों में 21 वर्ष से कम आयु के लोगों के लिए कैनबिस (भांग) के दुरुपयोग के मामलों की संख्या भी बढ़ी है। हमारे बहुसांस्कृतिक समुदायों के बीच स्थिति और भी खराब हो गई है।

जब तक हम इस पुस्तिका को संपादित कर रहे हैं, तब तक हांगकांग में अल्पसंख्यक जातियों के बीच नशीली दवाओं के दुरुपयोग के मामलों का प्रतिशत उनके चीनी समकक्ष की तुलना में लगभग तीन गुना अधिक है। कई कारक, जैसे कि संस्कृतियां और सामाजिक आर्थिक स्थिति, इस परिस्थिति में योगदान करते हैं। इनमें से प्रमुख है बहुसांस्कृतिक समुदायों के बीच नशीली दवाओं के ज्ञान की कमी।

इसलिए, उनके ज्ञान को बढ़ाना इसे समाप्त करने का एक महत्वपूर्ण समाधान है। इस पुस्तिका का उद्देश्य विभिन्न जातियों और सांस्कृतिक पृष्ठभूमि के माता-पिता और बच्चों को नशीली दवाओं की सुरक्षा और स्वस्थ जीवन शैली विकसित करने के तरीकों के बारे में अधिक जानने के साथ-साथ उनके लिए आसानी से समझने वाली जानकारी और मार्गदर्शिकाएं प्रदान करना है।



# विषय

## अध्याय 1. सुरक्षित दवा

1.1	हमें दवा की आवश्यकता क्यों है?	01
1.2	यदि हमें दवा के बारे में प्रासंगिक जानकारी नहीं है, तो इसके संभावित परिणाम क्या होंगे?	01
1.3	मैं दवाइयाँ कहाँ से खरीद सकता/सकती हूँ?	02
1.4	मुझे कैसे पता चलेगा कि मेरे द्वारा खरीदी गई दवाएं विश्वसनीय हैं?	04
1.5	यदि मैं अज्ञात स्रोतों से दवा खरीदता/खरीदती हूँ तो संभावित जोखिम क्या हैं?	05
1.6	दवा लेते समय मुझे निर्देशों का पालन क्यों करना चाहिए?	06
1.7	मुझे कौन से सुरक्षित दवा सुझाव जानने चाहिए?	07
1.8	अगर मैं दवा लेना भूल जाऊँ तो मुझे क्या करना चाहिए?	08
1.9	हमें दवा कहाँ रखनी चाहिए?	09
1.10	मेरे बच्चों को चिकित्सीय निर्देशों को पढ़ने में कठिनाई होती है। क्या मैं उनकी मदद के लिए कुछ कर सकता/सकती हूँ?	10
1.11	नशीली दवाओं का दुरुपयोग क्या है और इससे क्या हानियाँ होती हैं?	12
1.12	हमें नशीली दवाओं के दुरुपयोग के बारे में जानने की आवश्यकता क्यों है?	14

## अध्याय 2. नशीली दवाओं के बारे में जानें

2.1	नशीली दवाओं के बारे में "जानना" कहने का महत्व	15
2.2	हांगकांग में 21 वर्ष से कम आयु के युवाओं में नशीली दवाओं की प्रवृत्ति	16
2.3	कैनबिस	17
2.4	कोकेन	19
2.5	केटामाइन	20
2.6	आइस	21
2.7	हेरोइन	22
2.8	एक्स्टसी	23
2.9	खांसी की दवा	24
2.10	नशीली दवाओं के दुरुपयोग के व्यवहार की पहचान कैसे करें?	26
2.11	सामान्य नशीली दवाओं का जाल क्या है?	27

## अध्याय 3. स्वस्थ जीवन शैली

3.1	स्वास्थ्य क्या है?	28
3.2	घर पर स्वास्थ्य शिक्षा क्यों मायने रखती है?	29
3.3	स्वास्थ्य के संबंध में धर्मों के क्या विचार हैं?	30
3.4	स्वस्थ जीवन शैली बनाए रखने के लिए हमें क्या करना चाहिए?	31
3.5	एक अच्छा आहार कैसे बनाए रखें?	32
3.6	हम कैसे जान सकते हैं कि कोई खाद्य उत्पाद स्वस्थ है या नहीं?	33
3.7	हमें कितना शारीरिक व्यायाम करना चाहिए?	34
3.8	मैं अपने बच्चे (बच्चों) को व्यायाम की आदतों को विकसित करने में कैसे मदद कर सकता/सकती हूँ?	35
3.9	अच्छी व्यक्तिगत स्वास्थ्य बनाए रखने के लिए हम क्या कर सकते हैं?	36
3.10	नींद की स्वच्छता क्यों मायने रखती है? इसमें सुधार कैसे करें?	37
3.11	हम तनाव का सामना कैसे कर सकते हैं?	38
3.12	बदनामी क्या है? हमें मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दों वाले लोगों को बदनाम क्यों नहीं करना चाहिए?	39
3.13	सामाजिक हमारे क्या है? मेरे बच्चे इसे कैसे विकसित करते हैं?	40

## अध्याय 4. माता-पिता के लिए उपयोगी सुझाव और संसाधन

4.1	मैं घर पर अपने बच्चे को नशीली दवा और स्वास्थ्य शिक्षा कैसे दे सकता/सकती हूँ?	41
4.2	यदि मुझे सहायता की आवश्यकता हो तो मैं कहाँ से मदद माँग सकता/सकती हूँ? अगर मुझे पता चलता है / संदेह है कि मेरा बच्चा नशीली दवाओं का दुरुपयोग कर रहा है तो मुझे क्या करना चाहिए?	43
4.3	यदि मुझे सहायता की आवश्यकता हो तो मैं कहाँ से मदद माँग सकता/सकती हूँ?	44

## स्वीकृति

57



# 1

अध्याय 1



## सुरक्षित दवा

### 1.1 हमें दवा की आवश्यकता क्यों पड़ती है?

उपयोग अक्सर तब किया जाता है जब हम बीमार महसूस करते हैं या बीमार होते हैं। हालाँकि, इसका उपयोग अन्य स्थितियों में भी किया जाता है, जिनमें शामिल हैं:

#### बीमारियों के इलाज के लिए

उदाहरण के लिए, संक्रमण के इलाज के लिए एंटीबायोटिक दवाओं का उपयोग किया जा सकता है।

#### लक्षणों को दूर करने के लिए

उदाहरण के लिए, एक दर्द निवारक दवा दर्द को और शरीर के तापमान को कम कर सकती है।

#### बीमारियों से बचाव के लिए

उदाहरण के लिए, इन्फ्लूएंजा टीके इन्फ्लूएंजा संक्रमण को कम करने या संक्रमण के लक्षणों को कम करने में मदद कर सकते हैं।

### 1.2 यदि हमें दवा के बारे में प्रासंगिक जानकारी नहीं है, तो इसके संभावित परिणाम क्या होंगे?

दवा के बारे में नियम और कानून हैं। दवा का दुरुपयोग हमारे जीवन और स्वास्थ्य को खतरे में डाल देगा। निम्नलिखित कुछ संभावित परिणाम हैं:

- ☠️ प्रतिकूल औषधीय प्रभाव
- ☠️ एलर्जी
- ☠️ निर्भरता
- ☠️ ऊतकों या अंगों को नुकसान
- ☠️ विषाक्तता
- ☠️ दवा प्रतिरोधक क्षमता
- ☠️ मृत्यु

### 1.3 मैं दवाइयाँ कहाँ से खरीद सकता/ सकती हूँ?

यदि आप किसी क्लिनिक या अस्पताल में एक डॉक्टर को देखते हैं, तो डॉक्टर आपको दवा लिख कर दे सकते हैं। आप डॉक्टर द्वारा जारी चिकित्सा प्रमाणपत्र से अपने लिए दवाइयाँ भी खरीद सकते हैं। दो प्रकार के लाइसेंस प्राप्त दवा खुदरा विक्रेता हैं - पंजीकृत फार्मसियों और लाइसेंस प्राप्त दवा की दुकानें। हालाँकि दोनों ड्रग्स बेचते हैं, लेकिन उनकी विशेषताएं और नियम अलग-अलग हैं। यहां फार्मसी और दवा की दुकान के बीच कुछ महत्वपूर्ण अंतर दिए गए हैं।

	फार्मसी	दवा की दुकान
"फार्मसी" या "डिस्पेंसरी" के शीर्षक का उपयोग करना (चीनी: 藥房)	✓	✗
"Rx" चिन्ह का उपयोग करना	✓	✗
ड्यूटी फार्मासिस्ट के साथ दुकान	✓	✗

वे जिस प्रकार की दवाओं को बेचने के लिए अधिकृत हैं, वे भी अलग-अलग हैं।

हांगकांग में, दवाओं को तीन मुख्य श्रेणियों में वर्गीकृत किया जाता है, वे जिस बीमारी में दी जानी हैं उसकी गंभीरता और उसके कारण होने वाले दुष्प्रभावों की भयावहता के अनुसार।

#### श्रेणी I: निर्धारित दवाएं

इस श्रेणी की दवाएं पंजीकृत फार्मासिस्टों की प्रत्यक्ष देखरेख में पंजीकृत फार्मसियों में डॉक्टर के पर्चे पर वितरित और बेची जानी चाहिए।

उदाहरण के लिए  
उच्च रक्तचाप/  
मधुमेह 1 के लिए दवा



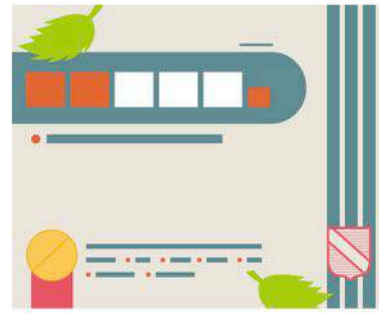
## श्रेणी II: पर्यवेक्षित बिक्री के तहत दवाएं

इस श्रेणी की दवाओं को डॉक्टर द्वारा लिखित की आवश्यकता नहीं होती है, लेकिन पंजीकृत फार्मासिस्टों के निर्देशन और पर्यवेक्षण के तहत पंजीकृत फार्मसियों में बेची जानी चाहिए। स्वास्थ्य जोखिम से बचने के लिए दवा लेने वालों को उपयोग की विधि और खुराक का पालन करना चाहिए।



## श्रेणी III: पर्यवेक्षित बिक्री के बिना दवाएं

इस श्रेणी की दवाएं बिना रेजिडेंट फार्मासिस्ट के फार्मसियों या दवा की दुकानों में बेची जा सकती हैं। उदाहरणों में सामान्य सर्दी, ज्वरनाशक और दर्द निवारक दवाएं शामिल हैं। इनका उपयोग अक्सर छोटी-मोटी बीमारियों के इलाज या कम करने के लिए किया जाता है और इनके कम दुष्प्रभाव होते हैं।



यहां फार्मसी और दवा की दुकान के बीच दवाओं की बिक्री में अंतर है।



फार्मसी	दवा की दुकान
श्रेणी I: निर्धारित दवाएं	/
श्रेणी II: पर्यवेक्षित बिक्री के तहत दवाएं	/
श्रेणी III: पर्यवेक्षित बिक्री के बिना दवाएं	श्रेणी III: पर्यवेक्षित बिक्री के बिना दवाएं



## 1.4 मुझे कैसे पता चलेगा कि मेरे द्वारा खरीदी गई दवाएं विश्वसनीय हैं?

पंजीकरण संख्या की जांच करना पहला और सबसे महत्वपूर्ण कदम है। बेची या वितरित की जा सकने वाली सभी दवाओं को पहली जगह में फार्मसी और पॉइज़न बोर्ड (PPB) के साथ पंजीकृत होना चाहिए। PPB पंजीकरण संख्या को आम जनता के लिए दवा लेबल पर मुद्रित किया जाना आवश्यक है ताकि यह जांचा जा सके कि वे जो दवाएं खरीदना चाहते हैं वे पंजीकृत हैं या नहीं।



पंजीकरण संख्या के अलावा, सूचना के निम्नलिखित मदों को भी लेबल पर मुद्रित करना आवश्यक है:

- 1 उत्पाद का नाम
- 2 प्रत्येक सक्रिय संघटक का नाम और मात्रा
- 3 निर्माता का नाम और पता
- 4 बैच नंबर
- 5 समाप्ति तिथि
- 6 उत्पाद पैक आकार और मात्रा की इकाई
- 7 भंडारण की स्थिति (विशिष्ट भंडारण स्थिति सहित, यदि कोई हो)
- 8 उपयोग, खुराक और खुराक अंतराल के लिए निर्देश, यदि दवा काउंटर पर बेची जानी है

### 1 मेंथॉलेटम नाक राहत

**प्रभावकारिता** वयस्कों और 3 साल से अधिक आयु के बच्चों के लिए; प्राकृतिक आवश्यक तेल और मेन्थॉल आपको एक ताज़ा एहसास दिलाता है।

**बैच नंबर:** कृपया ट्यूब का निचला हिस्सा देखें

- 8 निर्देश
  1. उपयोग से पहले बाहरी भाग को निकालें
  2. इसे प्रत्येक नथुने के करीब रखें
  3. दूसरे नथुने को बंद रखें, गहरी सांस लें
  4. उपयोग के बाद बाहरी भाग बंद करें

**द्वारा बनाया गया:** the flower Pharmaceuticals Co., Ltd. in UK

**सामग्री** मेन्थॉल, नीलगिरी का तेल, पाइन नीडल का तेल, लैवेंडर का तेल

**सावधान** गर्भवती, स्तनपान कराने वाली महिलाएं और आवश्यक तेलों से एलर्जी वाले लोगों के लिए अनुशंसित नहीं है

**समाप्ति तिथि:** 02/2024

1903 Net wt.: 1g



4

3

6



## 1.5 यदि मैं अज्ञात स्रोतों से दवा खरीदता/ खरीदती हूँ तो संभावित जोखिम क्या हैं?

बाजार में बिकने वाली सभी दवाइयां पंजीकृत होनी चाहिए। अज्ञात स्रोतों की दवाएं खरीदना न केवल खतरनाक और जोखिम भरा है, बल्कि कानून का उल्लंघन भी कर सकता

एक ओर, समाप्ति तिथि, भंडारण की स्थिति या निर्देशों के बारे में जानकारी के बिना चिकित्सा उत्पादों के प्रभाव संदिग्ध हैं। दूसरी ओर, आप यह जांचने में सक्षम नहीं हैं कि दवा में दावा किए गए तत्व हैं या नहीं। इसलिए, यह संदिग्ध है कि ये अज्ञात दवाएं आपकी बीमारी का इलाज कर सकती हैं।

इसके अलावा, अज्ञात स्रोतों की कुछ दवाओं में अवैध तत्व हो सकते हैं जो कानून द्वारा प्रतिबंधित या विनियमित होते हैं, जैसे कि डेजरस ड्रग्स अध्यादेश। दवा की प्रकृति को नहीं जानना कानूनी परिणामों से दूर होने का बहाना नहीं है।

25 फरवरी 2021

### समाचार

25 फरवरी 2021 को, हांगकांग पुलिस ने इंस्टाग्राम पर अज्ञात मूल की वजन घटाने की गोलियां बेचने के लिए एक 27 वर्षीय व्यक्ति को अतिरंजित बयानों के साथ गिरफ्तार किया, जिसमें "2 सप्ताह में 10 पाउंड कम करना" और "गोलियां जितनी महंगी होंगी, उनका बेहतर प्रभाव होगा" शामिल हैं। 18,510 खतरनाक श्रेणी की गोलियों और 20,000 डॉलर के साथ 1,000 से अधिक प्लास्टिक बैग जब्त किए गए हैं। इन गोलियों में एफेड्रिन और फ्लूक्सेटिन होते हैं जो मतिभ्रम, अनिद्रा और चिंता विकार और अन्य गंभीर परिणामों का कारण बनेंगे। प्राधिकरण ने जनता से अज्ञात सामग्री और अज्ञात मूल की दवा वाले उत्पादों को नहीं खरीदने का आग्रह किया।



## 1.6 जब मैं अपनी दवा लेता/लेती हूँ तो मुझे निर्देशों का पालन क्यों करना चाहिए?

हालांकि दवा लक्षणों को कम करने या हमारी बीमारियों का इलाज करने में मदद कर सकती है, लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि हमें दवा का अत्यधिक सेवन करना चाहिए। इसके विपरीत कुछ दवाएं भले ही जहरीली होती हैं, लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि हमें उनका सेवन करने से बचना चाहिए। इसके बजाय, हमें स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं द्वारा चिकित्सा निर्देशों का पालन करना चाहिए।

यहाँ संभावित जोखिम हैं यदि आप निर्देशों या नुस्खे का पालन नहीं करते हैं:



### 1. ओवरडोज (दवाओं की अधिक मात्रा)

दवाओं का अधिक मात्रा में सेवन हमारे शरीर के लिए हानिकारक है और यहाँ तक कि घातक भी है। कभी-कभी आप निर्धारित समय पर दवा लेना भूल सकते हैं, आपको अगली बार दोहरी खुराक नहीं लेनी चाहिए।



### 2. उपचार के प्रभाव को कम करना

उपचार के प्रभावों को प्राप्त करने के लिए, कुछ निर्धारित दवाओं को आपको नियमित रूप से लेने की आवश्यकता होती है। अन्यथा, प्रभाव कम या यहां तक कि समाप्त हो सकते हैं। उदाहरण के लिए, उपचार प्रभाव रखने के लिए कुछ एंटीडिप्रेसेंट को कम से कम दो से चार लगातार हफ्तों तक लेने की आवश्यकता होती है।



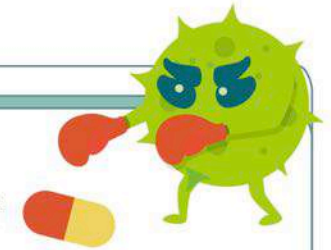
### 3. दवा प्रतिरोधक क्षमता

दवाओं का दुरुपयोग आपके शरीर में दवा प्रतिरोध के विकास में तेजी ला सकता है। दूसरे शब्दों में, दवाओं की समान खुराक अगले उपचार के लिए काम नहीं कर सकती है।



### एंटीबायोटिक्स (प्रतिजैविक) का दुरुपयोग

जीवाणु संक्रमण के इलाज के लिए एंटीबायोटिक्स एक महत्वपूर्ण प्रकार की दवा है। हालांकि, एंटीबायोटिक दवाओं के दुरुपयोग से कुछ जीवाणुओं में एंटीबायोटिक प्रतिरोध का विकास होता है। दूसरे शब्दों में, वैज्ञानिकों को उस जीवाणु संक्रमण के इलाज के लिए नए प्रकार के एंटीबायोटिक्स या नए तरीके विकसित करने पड़ सकते हैं। इसलिए, एंटीबायोटिक दवाओं का सही उपयोग अत्यंत महत्वपूर्ण है।



## 1.7 मुझे कौन से सुरक्षित दवा सुझाव जानने चाहिए? \*

याद रखें, दवा के निर्देशों का पालन करना सबसे महत्वपूर्ण चरणों में से एक है। हालाँकि, कुछ अन्य महत्वपूर्ण सुझाव हैं जिनका आपको पालन करना चाहिए:



**1** कुछ दवाएं एक ही समय में मिश्रित या नहीं ली जा सकती हैं। अगर आप ऐसा करना चाहते हैं, तो आपको पहले अपने डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए। अन्यथा, दवाओं के कारण होने वाली रासायनिक प्रतिक्रियाएं आपके शरीर को नुकसान पहुंचा सकती हैं या दवाओं की प्रभावशीलता को कम कर सकती हैं।



**2** दवा को चाय, जूस, पेय पदार्थ या पेय के बजाय पानी के साथ लिया जाना चाहिए क्योंकि वे उपचार प्रभाव को प्रभावित कर सकते हैं या यहां तक कि प्रतिकूल दवा प्रतिक्रिया भी पैदा कर सकते हैं, जब तक कि आपको ऐसा करने के लिए डॉक्टरों या अन्य पेशेवरों द्वारा सलाह नहीं दी जाती है।



**3** सभी गोलियों को काटा, विभाजित या कुचला नहीं जा सकता है। यह गोलियों के खुराक के रूप पर निर्भर करता है। यदि आपको दवा के लेबल या टैबलेट पर "CR, SR, ZOK या GITS" मिलता है, तो इसका मतलब है कि ये गोलियां विशेष रूप की हैं और इन्हें कुचल या विभाजित नहीं किया जाना चाहिए।



**4** भीगी हुई दवाएं न लें। सभी नम दवाओं को जल्द से जल्द फेंक देना चाहिए।



**5** एक बार एलर्जी के लक्षण (चकत्ते, पित्ती, खुजली, बुखार, पानी/लाल आंखें और नाक बहना, आदि) दिखाई देने पर, कृपया दवा का उपयोग बंद कर दें और जितनी जल्दी हो सके अपने चिकित्सक या स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से परामर्श करें।



**6** यदि दवा आपकी मानसिक स्थिति को प्रभावित करती है, उदाहरण के लिए, आपको नींद आती है, तो आपको उन गतिविधियों से बचना चाहिए जिनके लिए आपको एकाग्रता की आवश्यकता होती है, जैसे कि ड्राइविंग।

\* Source: Smart Patient, Hospital Authority

## 1.8 अगर मैं दवा लेना भूल जाऊं तो मुझे क्या करना चाहिए?

यदि दवा दिन में एक बार ली जानी चाहिए, तो आपको छूटी हुई खुराक को तुरंत लेने की आवश्यकता है। यदि आप इसे अगले दिन याद करते हैं, तो खुराक को दोगुना न करें और अगली खुराक हमेशा की तरह लें।

यदि दवा को दिन में कई बार लिया जाना चाहिए, तो दवा के समय अंतराल पर विचार करना आवश्यक है। यदि आपको खुराक अंतराल के 1/2 से पहले इसका पता चल जाता है, तो इसे तुरंत लिया जाना चाहिए। इसके विपरीत, यदि छूटी हुई खुराक सामान्य अंतराल के 1/2 से अधिक पाई जाती है, तो आप इसे अनदेखा कर सकते हैं और अगली खुराक सीधे नियमित समय स्लॉट पर ले सकते हैं।

सावधान रहें, ओवरडोज(अधिक मात्रा में लेने) से बचें।

दवा दिन में एक बार लेनी चाहिए	
उसी दिन याद आया	→ छूटी हुई खुराक तुरंत लें
अगले दिन याद आया	→ बस अगली खुराक हमेशा की तरह लें
निर्धारित दवा दिन में कई बार लेनी चाहिए	
खुराक अंतराल के आधे समय से पहले पता चलने पर	→ छूटी हुई खुराक तुरंत लें
खुराक अंतराल के आधे समय के बाद पता चलने पर	→ इसे अनदेखा करें और अगली खुराक सीधे नियमित समय स्लॉट पर लें

## 1.9 हमीले औषधि कहाँ भण्डार गर्नुपर्छ?

दवाओं की प्रभावशीलता और गुणवत्ता बनाए रखने के लिए दवाओं को उचित स्थान पर रखा जाना चाहिए या संग्रहीत किया जाना चाहिए।

दवा रखने के लिए यहां कुछ प्रमुख दिशानिर्देश दिए गए हैं:



कुछ दवाओं को एक विशेष स्थान पर रखने की आवश्यकता हो सकती है। उदाहरण के लिए, इसकी प्रभावशीलता बनाए रखने के लिए कुछ आंखों की बूंदों को रेफ्रिजरेटर में रखना चाहिए। कृपया लेने या उपयोग करने से पहले चिकित्सा निर्देशों को ध्यान से पढ़ें।



इसे सही लेबल वाले डिब्बे में डालें



मौखिक दवाओं को बाहरी पदार्थों के साथ न मिलाएं



एक डिब्बे में दो या दो से अधिक प्रकार की दवा न डालें

यदि कुछ दवाएँ कुछ समय के लिए संग्रहीत की गई हैं, तो कृपया उन्हें लेने से पहले समाप्ति तिथि की जांच करना याद रखें। यदि वह समाप्त गई, तो आपको उन्हें फेंक देना चाहिए।

## 1.10 मेरे बच्चों को चिकित्सकीय निर्देश पढ़ने में मुश्किल होती है। क्या मैं उनकी मदद के लिए कुछ कर सकता/सकती हूँ?

हांगकांग में, दवा लेबल अक्सर शब्दों में प्रस्तुत किए जाते हैं और कुछ लोग उन्हें पूरी तरह से समझने में सक्षम नहीं हो सकते हैं। इस संबंध में **ड्रग आइकन CC** ने आम जनता, विशेषकर बच्चों और बुजुर्गों की सुविधा के लिए दवा आइकन और स्टिकर पैक के साथ एक पिलबॉक्स विकसित किया है।

यहां दवा आइकन के कुछ उदाहरण दिए गए हैं:

				दवा सुबह, दोपहर, शाम या सोने से पहले लें।
		भोजन के 30 मिनट से 1 घंटे बाद या भोजन से पहले।		संबंधित लक्षणों के लिए आवश्यकतानुसार लें।
		हर बार एक या आधी गोली लें।		हर बार एक चम्मच (5ml) लें।
		दवा को ठंडा या रौशनी से दूर रखना चाहिए।		इस्तेमाल से पहले अच्छी तरह हिलायें।
		निगलने से पहले अच्छी तरह चबाएं या नहीं।		मादक पेय लेने से बचें।
		अधिक पानी (कम से कम 150ml) के साथ दवा लें।		केवल बाहरी उपयोग के लिए।
		मुँह से सांस द्वारा लें।		पूरी तरह से घुलने तक जीभ के नीचे रखें।



विभिन्न जातीय पृष्ठभूमि के लोगों का समर्थन करने के लिए दवा लेबल का उर्दू संस्करण भी उपलब्ध है।



### मैं लेबल पैक कैसे प्राप्त कर सकता/सकती हूँ?

सभी दवा आइकन क्रिएटिव कॉमन्स लाइसेंस के तहत वितरित किए जाते हैं। दवा आइकन के व्यापक उपयोग को बढ़ावा देने के लिए, व्यक्तियों और संगठनों का किसी भी उद्देश्य के लिए उनकी प्रतिलिपि बनाने और पुनर्वितरण करने के लिए स्वागत है, जबकि संशोधन निषिद्ध है और स्वीकृति की आवश्यकता है।

दवा आइकॉन और दवा लेने के बारे में सामान्य सलाह के बारे में अधिक जानने के लिए? कृपया यहां जाएं:

<https://www.drugicon.cc/>

या QR कोड को स्कैन करें:



### 1.11 नशीली दवाओं का दुरुपयोग क्या है और इसके नुकसान क्या हैं?

हालांकि जो लोग नशीली दवाओं का दुरुपयोग करते हैं उनके व्यवहार भिन्न हो सकते हैं, वे अक्सर निम्नलिखित विशेषताओं को प्रदर्शित करते हैं:

- 1 बिना चिकित्सीय निदान के लगातार या अत्यधिक मात्रा में साइकोट्रोपिक (नशीली) दवाएं लेना;
- 2 गैर-उपचार उद्देश्यों के साथ साइकोट्रोपिक (नशीली) दवाएं लेना - एक निश्चित मानसिक या शारीरिक स्थिति को प्राप्त करना;
- 3 पदार्थ निर्भरता या लत विकसित होना;
- 4 नशीली दवाओं के दुरुपयोग के व्यवहार से लेने वालों की मानसिक या शारीरिक स्थिति को अल्पकालिक से स्थायी नुकसान होना।

नशीली दवाओं के दुरुपयोग का व्यवहार न केवल हमारे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को नुकसान पहुँचायेगा, बल्कि हमारे सामाजिक जीवन और सामाजिक क्षमताओं को भी बहुत प्रभावित करेगा। इसके अलावा, अवैध ड्रग्स लेना, रखना और तस्करी करना कानूनी अपराध हैं।

### नशीली दवाओं से संबंधित मुद्दों के कानूनी दायित्व

डेंजरस ड्रग्स अध्यादेश (कैप. 134) के अनुसार, अवैध नशीली दवा लेना, रखना और तस्करी करना आपराधिक उलंघन माना जाता है। इन व्यवहारों का अधिकतम दंड यहाँ दिया गया है:

**अवैध नशीली दवाएं लेना**

7 साल का कारावास और HKD1,000,000 का जुर्माना

**अवैध नशीली दवाएं रखना**

7 साल का कारावास और HKD1,000,000 का जुर्माना

**अवैध नशीली दवाओं की तस्करी**

आजीवन कारावास और HKD5,000,000 का जुर्माना



## वीडियो



EP1.

हांगकांग डेंजरस ड्रग्स  
अध्यादेश का विधायी इरादा



EP2.

खतरनाक नशीली दवा  
को पास रखना और ज्ञान  
का अनुमान



EP3.

नशीली दवाओं का  
दुरुपयोग = नशीली दवाओं  
को अपने पास रखना?



EP4.

नशीली दवाओं की  
तस्करी में जरूरी नहीं कि  
पैसा शामिल हो

## एक नए आए EM (अल्पसंख्यक जातीय) युवा की कहानी

18 वर्ष की आयु, के विवेक, 5 साल से भी कम समय तक हांगकांग में रहे, उसे भांग का सेवन करने के आरोप में गिरफ्तार किया गया था। वह एक ऐसे देश से आया था जिसने लंबे समय से भांग को वैध कर दिया है, इसलिए उसने सोचा कि हांगकांग जैसे महानगरीय शहर में भी भांग को वैध कर दिया होगा। हांगकांग के कानून को पूरी तरह समझे बिना उसने भांग का सेवन किया और बाद में पकड़ा गया।

जब पुलिस ने उसे गिरफ्तार किया, तो वह यह जानकर चौंक गया कि हांगकांग में भांग खरीदना, बेचना और सेवन करना अवैध था। उसने अपना बचाव करने की कोशिश की, यह तर्क देते हुए कि उसने केवल मांसपेशियों के दर्द को दूर करने के लिए उन्हें लिया था और वह वास्तव में नहीं जानता था कि उसकी हरकत कानून के खिलाफ थी।

हांगकांग के कानून में अवैध नशीली दवाओं के उपयोग के बारे में गंभीर सजा है और इसके खिलाफ सख्त कार्रवाई करते हैं। कुछ अन्य देशों में मनोरंजक दवाओं के रूप में मानी जाने वाली कैन्नाबिस और एक्स्टसी जैसी दवाएं, हांगकांग में सभी अवैध हैं। जो कोई भी हांगकांग में अवैध नशीली दवाओं का सेवन करता है, उसके गंभीर परिणाम होते हैं, चाहे वह कितना भी छोटा क्यों न हो।

## 1.12 हमें नशीली दवाओं के दुरुपयोग के बारे में जानने की आवश्यकता क्यों है?

नशीली दवाओं का दुरुपयोग जीवन में एक आम दुर्व्यवहार है।

नशीली दवाओं के बारे में "जानना" कहने का मतलब यह नहीं है कि हमारे बच्चे नशीली दवाओं के दुरुपयोग के जोखिमों के संपर्क में हैं। इसलिए, हमें नशीली दवाओं के ज्ञान का विरोध नहीं करना चाहिए, बल्कि माता-पिता के रूप में खुद को बेहतर तरीके से तैयार करना चाहिए ताकि हम अपने बच्चों को सही दवा के उपयोग के लिए उचित मार्गदर्शन और घरेलू शिक्षा प्रदान कर सकें।

अपने प्रियजनों की रक्षा के लिए, हमें नशीली दवाओं के दुरुपयोग की रोकथाम के बारे में अपने ज्ञान को समृद्ध करना चाहिए।



# 2

## नशीली दवाओं के बारे में जानें \*



अध्याय 2

### 2.1 नशीली दवाओं के बारे में "जानना" कहने का महत्व

एक अवैध नशीली दवा का पहला स्वाद अक्सर जिज्ञासा और साथियों के प्रभाव से आता है। कई मामलों से पता चलता है कि नशीली दवाओं का दुरुपयोग करने वाले पहले जिज्ञासा से प्रेरित होते हैं। कई नशा करने वालों ने भी शुरुआत में दृढ़ता से सेवन किया कि वे कभी आदी नहीं होंगे, लेकिन अंततः उन्हें पता चला कि वे नशीली दवाओं से छुटकारा नहीं पा सकते हैं। यह घटना दर्शाती है कि ये नशीली दवाओं के दुरुपयोगकर्ता अक्सर अवैध दवाओं के खतरे को कम करके आंकते हैं या यहां तक कि समझ नहीं पाते हैं। उनका दुर्भाग्य मुख्य रूप से नशीली दवाओं के बारे में उनकी समझ की कमी के कारण है। इसलिए, हमारे लिए अवैध नशीली दवाओं, विशेष रूप से उनके नुकसान के बारे में एक स्पष्ट तस्वीर होना महत्वपूर्ण है।

### HK में जन्मे EM (अल्पसंख्यक जातीय) युवा की कहानी

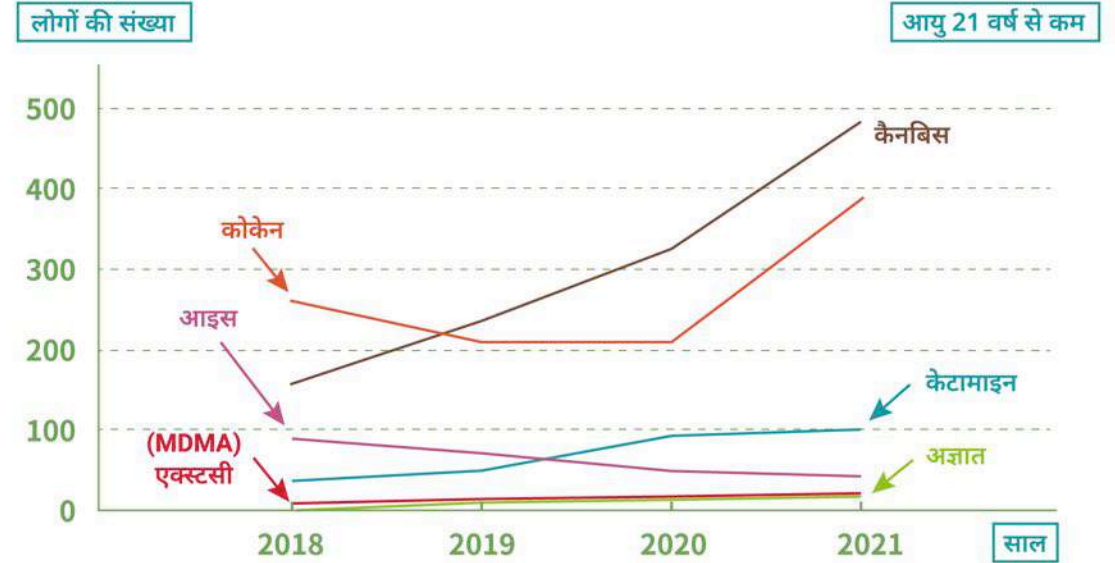
हांगकांग में पैदा हुए और पले-बढ़े दीपेंद्र केवल 19 वर्ष के थे, जब उन्हें नशीली दवाओं के सेवन के लिए गिरफ्तार किया गया था। वह अंशकालिक नौकरियों की तलाश में था और एक दोस्त ने एक आकर्षक नौकरी पेश की जिसने 'त्वरित और बड़ा पैसा' प्रदान करने का वादा किया। उसके दोस्त ने उसे बताया कि उसे केवल कॉलून से सेंट्रल तक एक बैग पहुंचाना है, फिर वह शुल्क नकद प्राप्त कर सकता है। उसने बिना यह जाने कि बैग में अवैध नशीली दवाएं हैं, डिलीवर कर दिया। वह बहुत जल्द रंगे हाथों पकड़ा गया और फिर आखिरकार महसूस किया कि बैग में मेथामफेटामाइन है।

जनता को नौकरी के विज्ञापनों या ऐसे लोगों से सतर्क रहना चाहिए जो अंशकालिक डिलीवरी का काम शुरू करने की पेशकश करते हैं जो 'त्वरित और आसान' पैसा कमा सकते हैं।

\* इस अध्याय में दी गई जानकारी का एक हिस्सा नारकोटिक्स विभाग, सुरक्षा ब्यूरो से लिया गया है

### 2.2 हांगकांग में 21 वर्ष से कम आयु के युवाओं में नशीली दवाओं की प्रवृत्ति

2018 से 2021 तक हांगकांग में सामान्य प्रकार की नशीली दवाओं के दुरुपयोग के आधार पर रिपोर्ट किये गए नशीली दवाओं का दुरुपयोग करने वाले



नोट: चूंकि एक रिपोर्ट किया गया नशीली दवाओं का दुरुपयोग करने वाला एक या अधिक प्रकार की नशीली दवाओं का दुरुपयोग कर सकता है, इसलिए विभिन्न दवाओं के दुरुपयोग के लिए रिपोर्ट की गई संख्याओं को एक साथ नहीं जोड़ा जाना चाहिए

स्रोत: सेंट्रल रजिस्ट्री ऑफ ड्रग एब्यूज 31.3.2022 को अद्यतन किया गया

नवीनतम आंकड़ों से पता चलता है कि पिछले कुछ वर्षों में हांगकांग में 21 वर्ष से कम आयु के नशीली दवाओं का सेवन करने वालों की संख्या बढ़ रही है। यह चिंताजनक प्रवृत्ति है।

हांगकांग में 21 वर्ष से कम आयु के युवाओं में भांग सबसे आम प्रकार की दवा है। 2019 के बाद से, भांग के उपयोगकर्ताओं की संख्या कोकेन से अधिक हो गई और दो वर्षों में हांगकांग में लगभग 500 किशोर उपयोगकर्ताओं तक बढ़ती रही है। 2018 से 2020 तक कोकेन उपयोगकर्ताओं में थोड़ी कमी आई और एक स्थिर प्रवृत्ति बनाए रखी, लेकिन 2021 में लगभग 400 मामलों में उल्लेखनीय रूप से वृद्धि हुई। इसके अलावा, लगभग 100 युवाओं को 2021 में केटामाइन के दुरुपयोग की सूचना मिली थी, इसके बाद आइस, एक्स्टसी और अन्य प्रकार की दवाओं का सेवन किया गया था।

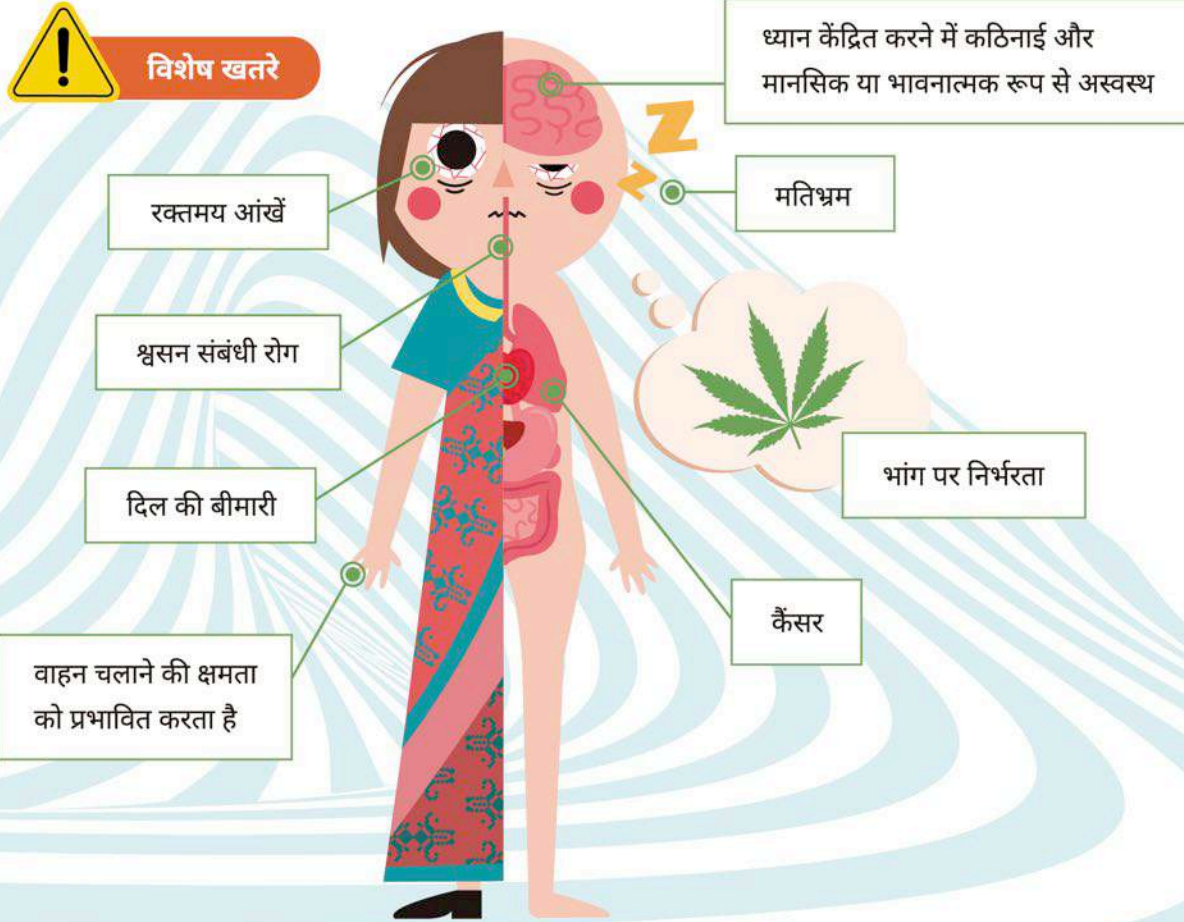
नशीली दवा लेने वाले युवाओं की प्रवृत्ति हमारे ध्यान और हस्तक्षेप के योग्य है। इस अध्याय में सात प्रकार की सामान्य दवाओं की कुछ जानकारी और खतरों को सूचीबद्ध किया गया है।

## 2.3 कैन्नाबिस (भांग)

भांग कैन्नाबिस सैटिवा से निकाली गई एक दवा है, एक जड़ी बूटी जिसे आसानी से गमले में भी लगाया जा सकता है। इसमें "THC" नामक एक रासायनिक यौगिक होता है जो हमारी तंत्रिका प्रणाली को प्रभावित कर सकता है। भांग एक दमनकारी है, लेकिन उच्च खुराक में उपयोग किए जाने पर यह मतिभ्रम का कारण बनती है। इसलिए इसे हेल्थीजीनोकेन के रूप में भी वर्गीकृत किया गया है।

भांग को धूम्रपान, खाया जा सकता है और वाष्पीकरण के माध्यम से साँस में लिया जा सकता है। कुछ लोग इसे तरह-तरह के खाने में भी डालते हैं। आमतौर पर भांग के प्रभाव को महसूस करने में एक से दो घंटे का समय लगता है, जो 8 से 12 घंटे तक रह सकता है।

आम लिए जाने वाले नाम "मारिजुआना", "हैश", "घास", "खरपतवार", "420", या "स्टोनर"



## CBD vs THC

THC (टेट्राहाइड्रोकेनबिनोल) भांग के पौधों में मुख्य कैनाबिनोइड (भांग के पौधे का एक नशा पैदा करने वाला अंश) है। यह हानिकारक प्रभाव पैदा कर सकता है, जैसे अति सक्रियता और नशे की लत। खतरनाक औषधि अध्यादेश के तहत THC को सख्ती से नियंत्रित किया जाता है।

CBD (केनाबीडियोल) भांग में दूसरा सबसे प्रचलित घटक है। जबकि CBD चिकित्सा मारिजुआना का एक अनिवार्य घटक है, यह सीधे भांग के पौधे (मारिजुआना समूह) से प्राप्त होता है। CBD अपने आप में "उत्तेजित" भावना पैदा नहीं करता है।

	CBD	THC
"उत्तेजित" भावना पैदा करता है	नहीं	हाँ
नशे की लत क्षमता	नहीं	हाँ
गैर - कानूनी	हाँ <sup>1</sup> (फरवरी 2023 से शुरू)	हाँ
दुष्प्रभाव	शुष्क मुँह दस्त कम भूख थकान	वहम चिंता याददाश्त में कमी लाल आंखें धीमी प्रतिक्रिया समय समन्वय समस्या

भांग से CBD निकालना बहुत मुश्किल है और इसके अर्क में अक्सर THC होता है क्योंकि उनकी रासायनिक संरचना समान होती है। कृपया ध्यान रखें कि THC युक्त कोई भी उत्पाद, किसी भी मात्रा में, हांगकांग में सख्ती से प्रतिबंधित है और ऐसे THC उत्पादों को अपने पास रखना एक दण्डनीय अपराध है।

<sup>1</sup> चूंकि THC CBD उत्पादों में आसानी से पाया जा सकता है, इसलिए सरकार CBD को खतरनाक दवा अध्यादेश (कैप 134) की पहली अनुसूची में शामिल करके इसे अवैध बनाने की योजना बना रही है। यह मामला पहले ही चर्चा के लिए वधिन परिषद की सुरक्षा पैनल के समक्ष लाया जा चुका है।

## 2.4 कोकेन

कोकेन और इसके विभिन्न प्रकार कोका पेड़ की पत्तियों से प्राप्त उत्तेजक हैं। कोकेन एक गंधहीन, सफेद परतदार, क्रिस्टलीय पाउडर है जिसका स्वाद कड़वा होता है। यह पानी या शराब में अत्यधिक घुलनशील है।

आम नाम "C", "Big C", "coke", "flake", "snow", "stardust", "charlie", "crack"



### विशेष खतरे

कोकेन केंद्रीय तंत्रिका तंत्र को उत्तेजित करने वाला एक शक्तिशाली उत्तेजक है जो कई प्रभाव पैदा कर सकता है।



उत्तेजक बनाए रखना, नींद आने में मुश्किल या नींद संबंधी विकार पैदा करना



बातूनी या शांत मनोदशा का कारण होना



भूख में कमी होना

## 2.5 केटामाइन

केटामाइन एक केंद्रीय तंत्रिका अवरोधक है। इसे लेने वाले लोगों को लगेगा कि उनका दिमाग शरीर से "अलग" हो गया है। यह सामान्य सोच और अधिकांश संवेदी कार्यों में बाधा उत्पन्न कर सकता है, साथ ही अस्थायी याददाश्त की हानि का कारण बन सकता है।

इनका दुरुपयोग करने वाले आमतौर पर केटामाइन पाउडर का कश खींचते हैं या केटामाइन युक्त गोलियां लेते हैं।

आम नाम "K", "Kit Kat", "Vitamin K", "Jet" etc.



### विशेष खतरे



तंत्रिका तंत्र की क्षति के कारण अंग की असंगति



मतिभ्रम

दवा के बेहोश करने और दर्दनाशक प्रभावों के कारण इनका दुरुपयोग करने वाले अनजाने में खुद को चोट पहुंचा सकते हैं। यह हृदय गति को भी कम करेगा। यदि खुराक बड़ी है, तो केटामाइन मष्तिष्क और मांसपेशियों में हाइपोक्सिया (ऑक्सीजन की कमी से कोमा या मृत्यु) का कारण बन सकता है।

## 2.6 आइस (Ice)

"आइस" का उचित नाम मेथामफेटामाइन है, जो एक प्रकार का एम्फैटेमिन (उत्तेजित करने वाला रासायनिक पदार्थ) है। "आइस" एक शक्तिशाली केंद्रीय तंत्रिका तंत्र उत्तेजक है। यह शरीर के सभी भागों में मस्तिष्क के आदेशों के संचरण को गति देता है।

"आइस" एक कड़वे स्वाद वाला अर्ध-पारदर्शी, रंगहीन, अनाज के आकार के क्रिस्टल जैसा दिखता है।

आम नाम "Ice", "Shabu", "Crystal", "Chalk" etc.



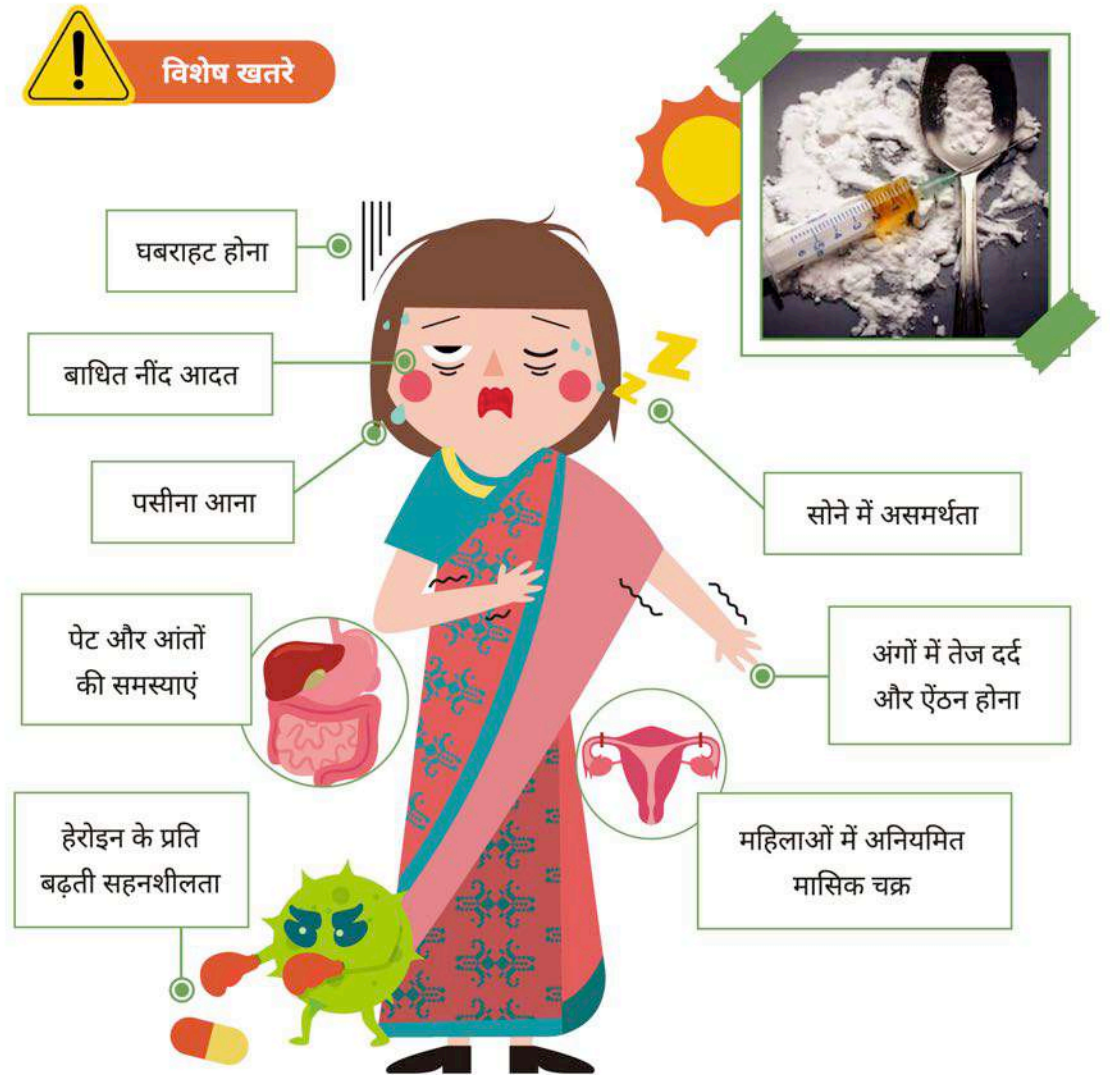
"आइस" के लंबे समय तक उपयोग से शारीरिक और मनोवैज्ञानिक निर्भरता हो सकती है। यदि खुराक बहुत बड़ी है, तो इनका दुरुपयोग करने वाले विषाक्त मनोविकृति, ऐंठन, कोमा, मस्तिष्क के अंदर रक्तस्राव और मृत्यु से पीड़ित हो सकते हैं। "आइस" मूत्र मार्ग की शिथिलता को भी जन्म दे सकता है।

## 2.7 हेरोइन

अफीम, मॉर्फिन और हेरोइन सभी अफीम पोस्ता (पापावर सोम्निफरम) से प्राप्त होते हैं और इसलिए इन्हें अक्सर अफीम कहा जाता है। ये मस्तिष्क की क्रियाओं को धीमा या दबा देते हैं।

शुद्ध हेरोइन एक सफेद क्रिस्टलीय पाउडर है। हेरोइन अक्सर बाजार में विभिन्न रंगों में दिखाई देती है क्योंकि इसे अक्सर अन्य पदार्थों के साथ मिलाया जाता है, जिसके परिणामस्वरूप असंगत रचनाएँ होती हैं।

आम नाम "White powder", "Brown sugar", "Smack", "Horse", "Harry" etc.



## 2.8 एक्स्टसी

"एक्स्टसी" का उचित नाम MDMA है। यह केंद्रीय तंत्रिका तंत्र का उत्तेजक है और उपयोगकर्ताओं को मतिभ्रम का कारण बन सकता है। MDMA लेने के बाद उपयोगकर्ता महसूस कर सकते हैं कि उनके पास असीमित ऊर्जा है, लेकिन वास्तव में MDMA मांसपेशियों में ऐंठन (आमतौर पर अंग और गर्दन की मांसपेशियों) का कारण बन सकता है। इसलिए, ये सभी "कांपना और नाचना" वास्तव में दुरुपयोग करने वाले के नियंत्रण से बाहर के कार्य हैं।

MDMA आमतौर पर विभिन्न रंगों के गोल टैबलेट के रूप में बेचा जाता है, जिस पर अनेकों चिह्न मुद्रित होते हैं।

आम नाम "Ecstasy", "E", "XTC", "Adam", "Happy pill" etc.



विशेष खतरे



सांस की विफलता से अचानक मौत का कारण



तंत्रिका कोशिका क्षति

अधिक मात्रा में लेने से निर्जलीकरण, थकावट, मांसपेशियों में ऐंठन, शरीर का अधिक गर्म होना और अंत में ऐंठन या अनिद्रा हो जाती है



## 2.9 खांसी की दवा

खांसी की कुछ दवाओं में कोडीन और डेक्सट्रोमैथोर्फन जैसे भाग 1 के जहर होते हैं, जिन्हें फार्मसी और जहर अध्यादेश के तहत नियंत्रित किया जाता है। इसलिए, इसे डॉक्टर की सलाह से ही लेना चाहिए लेने की आवश्यकता है। यदि लोग गैर-चिकित्सीय उद्देश्यों के लिए नशे की लत वाली खांसी की दवाओं का उपयोग करते हैं, तो वे व्यसन से पीड़ित हो सकते हैं।

आमतौर पर सिरप के रूप में।

आम नाम "Robo", "DXM" etc.



विशेष खतरे



याददाश्त की हानि



मस्तिष्क क्षति

सांस लेने की दर में कमी



## नशीली दवाओं के दुरुपयोग के प्रभाव

	मानसिक लक्षण	मनोदशा परिवर्तन	अवसाद	अनिद्रा	मनोवैज्ञानिक निर्भरता	भूख में बदलाव	हल्की चिंता और व्यामोह	संज्ञानात्मक कार्यशीलता में कमी	घौन अक्षमता
केन्नाबिस (भांग)	!	!	!	!	!	↑	!	!	!
कोकेन	!	!	!	!	!	↓	!	!	!
केटामाइन	!	!	!	!	!		!	!	
आइस	!	!	!	!	!	↓	!	!	!
हेरोइन	!	!	!	!	!		!		
एक्स्टसी	!	!	!	!	!		!	!	
खांसी की दवा	!	!			!			!	

## 2.10 नशीली दवाओं के दुरुपयोग के व्यवहार की पहचान कैसे करें?

कई मामलों में, नशीली दवाओं का सेवन करने वालों के, नशीली दवाएं लेने के बाद, व्यवहार में भारी परिवर्तन होता है। यहाँ कुछ सामान्य संकेत दिए गए हैं जो नशीली दवाओं के सेवन करने वालों में देखे जा सकते हैं:



साधन	ई सिगरेट	संकेत

! यदि आपको सहायता की आवश्यकता है, तो कृपया अध्याय 4 माता-पिता के लिए उपयोगी सुझाव और संसाधन देखें।



## 2.11 सामान्य दवा मिथक क्या हैं?

अधिक लोगों को लुभाने के लिए, नशीली दवाएं बेचने वाले मीठी-मीठी बातें या झूठ का भी इस्तेमाल कर सकते हैं। यहां कुछ झूठे बयान दिए गए हैं जिनका उपयोग नशीली दवाएं बेचने वाले कर सकते हैं:



- 1 नशीली दवाएं नशे की लत नहीं हैं यदि आप उन्हें कभी-कभार ही लेते हैं।
- 2 नशीली दवाओं के सेवन से कभी भी कानूनी परिणाम नहीं होंगे।
- 3 नशीली दवाएं लेने से हमारा दिमाग तरोताजा हो सकता है और बीमारियों का इलाज हो सकता है।
- 4 नशीली दवाएं वजन कम करने में हमारी मदद कर सकती हैं।

कृपया याद रखें, ये सभी झूठे बयान हैं। हमें अपने बच्चों को उन्हें पहचानना सिखाना चाहिए।

कुछ नशीली दवाएं बेचने वाले स्नैक्स और पेय के साथ अवैध नशीली दवाएं भी मिला सकते हैं। इसलिए, कृपया अज्ञात स्रोतों के भोजन से बचें, खासकर अगर यह अजनबियों द्वारा प्रदान किया गया हो।



## 3.1 स्वास्थ्य क्या है?

बहुत से लोग सोचते हैं कि स्वास्थ्य केवल उनकी शारीरिक स्थिति या वे बीमार हैं या नहीं के बारे में है। हालाँकि, विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार, स्वास्थ्य को "पूर्ण शारीरिक, मानसिक और सामाजिक सुख की स्थिति के रूप में परिभाषित किया गया है, न कि केवल बीमारी या दुर्बलता की अनुपस्थिति" के रूप में। इसलिए, अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए हमें न केवल निष्क्रिय रूप से बीमारियों को रोकना चाहिए, बल्कि एक स्वस्थ जीवन शैली को सक्रिय रूप से विकसित करना चाहिए।

इसके अलावा, स्वास्थ्य केवल व्यक्तिगत कारकों, जैसे आनुवंशिक कारकों या आदतों से निर्धारित नहीं होता है। यह सामाजिक-सांस्कृतिक कारकों से भी बहुत प्रभावित है। उदाहरण के लिए, लंबे समय तक एक संकीर्ण वातावरण में रहने से हमारी आंखों के स्वास्थ्य पर असर पड़ सकता है, क्योंकि अध्ययनों से पता चला है कि नजदीकी गतिविधियों से मायोपिया की दर में वृद्धि हो सकती है। स्थिति को सुधारने के लिए न केवल व्यक्तिगत स्तर पर बल्कि नीति स्तर पर भी हमारे जीवन स्तर में सुधार के प्रयास किए जाने चाहिए। इसलिए, हमारे स्वास्थ्य की गुणवत्ता में सुधार के लिए सामूहिक भागीदारी और समर्थन आवश्यक है।

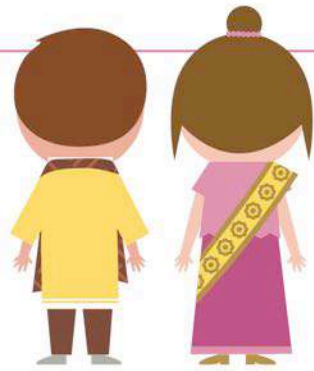
### 3.2 घर पर स्वास्थ्य शिक्षा क्यों मायने रखती है?

सामुदायिक स्वास्थ्य में सुधार के लिए स्वास्थ्य शिक्षा एक बहुत ही महत्वपूर्ण कारक है। स्वास्थ्य शिक्षा के लिए नागरिकों से लेकर सरकारों तक, शिक्षकों से लेकर चिकित्सा कर्मचारियों तक - सभी हितधारकों के सहयोग की आवश्यकता है ताकि जनता की स्वास्थ्य स्थिति में सुधार हो और स्वास्थ्य देखभाल तक उनकी समान पहुंच को बढ़ावा दिया जा सके।

माता-पिता एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं और पारिवारिक स्वास्थ्य शिक्षा में जिम्मेदारियां निभाते हैं। माता-पिता की जीवनशैली अनिवार्य रूप से उनके बच्चों और परिवार के अन्य सदस्यों को प्रभावित करती है। उदाहरण के लिए, एक माँ की खाना पकाने की शैली का उसके बच्चों के आहार पर बहुत प्रभाव पड़ता है। माता-पिता को भी अपने बच्चों को यह सिखाने की जरूरत है कि खुद की देखभाल कैसे करें। अच्छी व्यक्तिगत स्वच्छता बनाए रखने और एक अच्छी व्यायाम दिनचर्या विकसित करने के तरीके जैसे विषय बहुत महत्वपूर्ण हैं।

स्वास्थ्य शिक्षा लोगों की स्वास्थ्य समस्याओं और प्रवृत्तियों की पहचान करने और इन समस्याओं को हल करने का प्रयास करने की प्रक्रिया है। इसमें स्वास्थ्य के कई क्षेत्र शामिल हैं, जिनमें शामिल हैं:

- ❖ पुरानी बीमारियों की समझ और रोकथाम
- ❖ दवाओं का तर्कसंगत उपयोग
- ❖ मानसिक और व्यवहारिक स्वास्थ्य
- ❖ पोषण, व्यायाम और मोटापे की रोकथाम



### 3.3 स्वास्थ्य के संबंध में धर्मों के क्या विचार हैं?

हर धर्म अलग-अलग दृष्टिकोण से स्वास्थ्य की व्याख्या करता है, लेकिन वे स्वास्थ्य को आगे बढ़ाने का एक ही लक्ष्य साझा करते हैं। सभी धार्मिक मान्यताएं अच्छे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के महत्व पर जोर देती हैं।



ईसाई धर्म

“आनन्दित हृदय औषधि की तरह अच्छा करता है, परन्तु टूटी हुई आत्मा हड्डियों को सुखा देती है।”

— नीतिवचन 17:22



इस्लाम

“स्वस्थ खाओ और पियो और फजूल खर्च मत करो।”

— कुरान 7:31



बौद्ध धर्म

“स्वास्थ्य सबसे बड़ा उपहार है, संतोष सबसे बड़ा धन है, विश्वास सबसे अच्छा रिश्ता है।”

— बुद्ध



हिंदू धर्म

“कर्म से विरत होकर, आप अपने शरीर को बनाए भी नहीं रख सकते”

— नियमम कुरु कर्मतवं, कर्मजयो हरकर्मणः 3:8

### 3.4 स्वस्थ जीवन शैली को बनाए रखने के लिए हमें क्या करना चाहिए?

एक स्वस्थ जीवन शैली विकसित करने से बच्चों को बेहतर शारीरिक विकास, पारस्परिक संबंध और खुशहाल जीवन जीने में मदद मिल सकती है।

✓ हमें अभ्यास करना चाहिए:



स्वस्थ आहार



नियमित व्यायाम

→ हमें बनाए रखना चाहिए:



अच्छी व्यक्तिगत स्वच्छता



नियमित दैनिक दिनचर्या



अच्छी मानसिक स्वास्थ्य स्थिति

✗ हमें बचना चाहिए:



धूम्रपान



शराब



गैरकानूनी नशीली दवाएं

स्रोत: छात्र स्वास्थ्य सेवा, स्वास्थ्य विभाग

### 3.5 एक अच्छा आहार कैसे बनाए रखें?


एक अच्छा आहार हमारे स्वास्थ्य के लिए मूलभूत है। हम विभिन्न प्रकार के भोजन से विभिन्न प्रकार के पोषक तत्व प्राप्त कर सकते हैं। कुछ पोषक तत्व हमारे शरीर के लिए महत्वपूर्ण हैं, लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि हम उन्हें भोजन से अत्यधिक आत्मसात कर लें। संतुलित आहार लेने की सलाह दी जाती है।

प्रति दिन बच्चों और वयस्कों के लिए भोजन की अनुशंसित मात्रा यहां दी गई है:

	उम्र 2-5	उम्र 6-11	उम्र 12-17	व्यस्क
अनाज	1.5-3 कटोरे	3-4 कटोरे	4-6 कटोरे	3-8 कटोरे
सब्जियां	>1.5 सर्विग्स	>2 सर्विग्स	>3 सर्विग्स	>3 सर्विग्स
फल	>1 सर्विग्स	>2 सर्विग्स	>2 सर्विग्स	>2 सर्विग्स
मांस, मछली, अंडे, और विकल्प	1.5-3 औंस	3-5 औंस	4-6 औंस	5-8 औंस
दूध और विकल्प	2 सर्विग्स	2 सर्विग्स	2 सर्विग्स	1-2 सर्विग्स
वसा/तेल	कम से कम	कम से कम	कम से कम	कम से कम
द्रव	4-5 गिलास	6-8 गिलास	6-8 गिलास	6-8 गिलास

### 3.6 हमें कैसे पता चलेगा कि कोई खाद्य पदार्थ स्वस्थ है या नहीं?

पोषण लेबल को पढ़ने का तरीका जानना, भोजन से अवशोषित कुछ पोषक तत्वों की मात्रा को मापने और गणना करने के लिए महत्वपूर्ण चरणों में से एक है। एक पोषण लेबल दिखाता है कि भोजन कितनी ऊर्जा, प्रोटीन, वसा, कार्बोहाइड्रेट, चीनी और सोडियम प्रदान करता है। कभी-कभी इसमें रेशा, कैल्शियम या अन्य पोषक तत्वों की जानकारी भी शामिल होती है।



Nutrition Information			
Servings Per Package : 3			
Serving Size : 5 pieces (50g)			
	Per Serving	Per 100g	% Chinese NRV Per 100g
Energy	220 kcal 924 kJ	440 kcal 1848 kJ	22%
Protein	5.5 g	11 g	18%
Fat, total	8 g	16 g	27%
- Saturated fat	3.5 g	7 g	35%
- Trans fat	0 g	0 g	
Carbohydrates	31 g	62 g	23%
- Sugars	1 g	2 g	
Sodium	365 mg	730 mg	37%

#### "एक अधिक और तीन कम" आहार

हमारे स्वास्थ्य को बनाए रखने और मधुमेह और उच्च रक्तचाप जैसी पुरानी बीमारियों को रोकने के लिए "एक अधिक और तीन कम" आहार एक अनुशंसित तरीका है। "एक और" का अर्थ है अधिक आहारिय रेशा। "तीन कम" का अर्थ है कम वसा, कम चीनी और कम नमक। पोषण संबंधी लेबल पढ़ने से हमें उस भोजन की पहचान करने में मदद मिल सकती है जिसकी हमें आवश्यकता है।



### 3.7 हमें कितना शारीरिक व्यायाम करना चाहिए?

व्यायाम से हमारे स्वास्थ्य को कई लाभ होते हैं। दिल और फेफड़ों के कार्यों में सुधार, मांसपेशियों के निर्माण और हड्डियों को मजबूत करने के अलावा, नियमित व्यायाम हमारे काम और अध्ययन के प्रदर्शन को बढ़ा सकता है, साथ ही हमारे तनाव के स्तर को भी कम कर सकता है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार, 5-17 वर्ष की आयु के बच्चों और किशोरों को प्रतिदिन कम से कम एक घंटे का मध्यम-से-तेज़-तीव्रता वाला व्यायाम करना चाहिए, जबकि 18-64 वर्ष की आयु के वयस्कों को कम से कम 150-300 मिनट का मध्यम-तीव्रता वाला व्यायाम या 75-150 मिनट का तेज़-तीव्रता वाला एरोबिक व्यायाम करना चाहिए, साथ ही प्रति सप्ताह कम से कम 2 दिन मांसपेशियों को मजबूत करने वाला व्यायाम करना चाहिए।

#### एरोबिक व्यायाम के उदाहरण



तैरना



दौड़ना



रस्सी कूदना



एरोबिक नृत्य



योग

#### मांसपेशी-निर्माण के व्यायाम के प्रकार



सिट-अप



पुश-अप



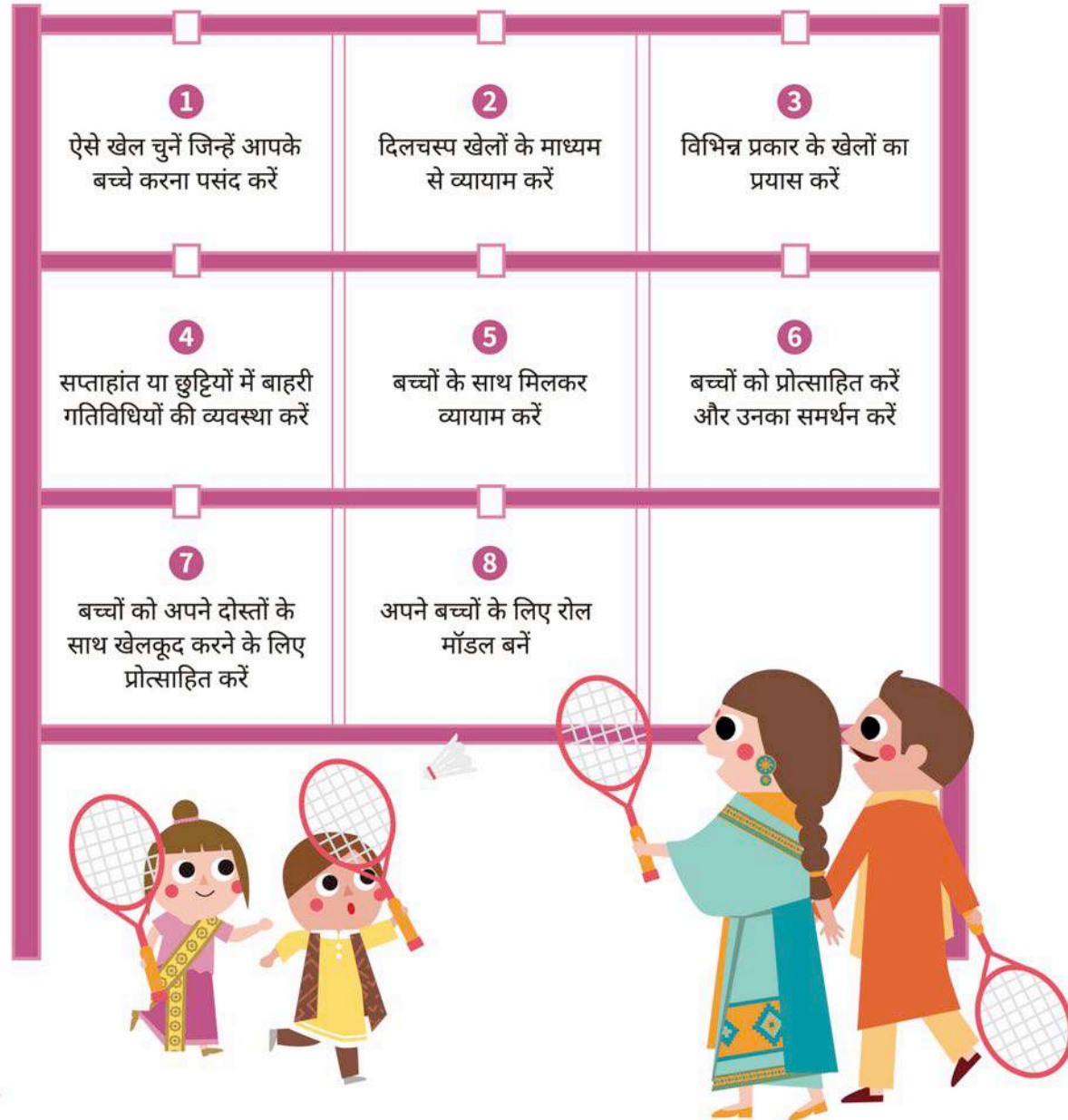
स्क्वाट

एरोबिक और मांसपेशियों को मजबूत करने वाले व्यायामों के अलावा, वार्म-अप और कूल-डाउन भी महत्वपूर्ण हैं, खासकर व्यायाम से पहले और बाद में। इनमें हल्के व्यायाम शामिल हैं जैसे कि आपकी बांहों को घुमाना या स्ट्रेचिंग।

### 3.8 मैं अपने बच्चे (बच्चों) को व्यायाम की आदतें विकसित करने में कैसे मदद कर सकता/सकती हूँ?

व्यायाम बच्चों के लिए महत्वपूर्ण है क्योंकि यह विभिन्न लाभ प्रदान करता है। हालांकि, कभी-कभी हमें बच्चों को व्यायाम करने के लिए राजी करना मुश्किल हो सकता है, खासकर जब वे डिजिटल गैजेट्स या टेलीविजन में बहुत अधिक व्यस्त हैं। बच्चों को व्यायाम की आदत विकसित करने में मदद करने के लिए यहाँ कुछ सुझाव दिए गए हैं:

1 ऐसे खेल चुनें जिन्हें आपके बच्चे करना पसंद करें	2 दिलचस्प खेलों के माध्यम से व्यायाम करें	3 विभिन्न प्रकार के खेलों का प्रयास करें
4 सप्ताहांत या छुट्टियों में बाहरी गतिविधियों की व्यवस्था करें	5 बच्चों के साथ मिलकर व्यायाम करें	6 बच्चों को प्रोत्साहित करें और उनका समर्थन करें
7 बच्चों को अपने दोस्तों के साथ खेलकूद करने के लिए प्रोत्साहित करें	8 अपने बच्चों के लिए रोल मॉडल बनें	



### 3.9 अच्छी व्यक्तिगत स्वच्छता बनाए रखने के लिए हम क्या कर सकते हैं?

व्यक्तिगत स्वच्छता हमारे स्वास्थ्य और कल्याण में सुधार के लिए महत्वपूर्ण है। अच्छी व्यक्तिगत स्वच्छता बनाए रखने में कम से कम निम्नलिखित चरण शामिल हैं:

#### हाथ ठीक से धोएं:

- ❖ शौचालय जाने के तुरंत बाद।
- ❖ खाना प्रबंधन या खाने से पहले।
- ❖ लंगोट बदलने के बाद।
- ❖ मल, श्वसन या अन्य शारीरिक स्रावों से दूषित वस्तुओं को छूने के बाद।
- ❖ अस्पतालों या देखभाल आवास घरों में जाने से पहले और बाद में।
- ❖ जानवरों या पोल्ट्री के संपर्क में आने के बाद।



#### भोजन की अच्छी स्वच्छता का ध्यान रखें:

- ❖ सार्वजनिक स्थानों पर भोजन के टुकड़े और कूड़े को न गिराएं। अच्छे नागरिक बनें।
- ❖ गंदा भोजन न खाएं।



#### अपने घर का अच्छा हवादार होना सुनिश्चित करें:

- ❖ घर को अच्छा हवा दार बनाये रखने के लिए खिड़कियाँ खुली रखें।
- ❖ हवा का प्रवाह बढ़ाने के लिए पंखे या एग्जॉस्ट पंखे चालू करें।
- ❖ एयर-कंडीशनर के डस्ट फिल्टर को बार-बार धोएं और एयर-कंडीशनर से पानी टपकने की जांच करें।
- ❖ काम करने, आराम करने और खेलने के लिए धूम्रपान मुक्त वातावरण बनाएं।

स्रोत: स्वास्थ्य सुरक्षा केंद्र

### 3.10 नींद की स्वच्छता क्यों मायने रखती है? इसे कैसे सुधारें?

नींद की गुणवत्ता दैनिक प्रदर्शन के साथ-साथ शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को भी प्रभावित करती है। वयस्कों को रात में 7 या अधिक घंटे सोने की सलाह दी जाती है जबकि स्कूली बच्चों को प्रति दिन कम से कम 9 घंटे सोने की सलाह दी जाती है।

#### अच्छी नींद के फायदे

- तनाव कम होता है 
- स्मृति में सुधार होता है 
- स्वस्थ शरीर के वजन को बनाए रखती है 
- बीमारियों को रोकती है 
- मानसिक सेहत के लिए फायदेमंद है 

हालाँकि, नींद की समस्याएँ हांगकांग में प्रचलित हैं और कई मानसिक और शारीरिक समस्याओं का कारण बनती हैं। यदि आपको नींद आने में कठिनाई होती है, तो कृपया निम्नलिखित युक्तियों का प्रयास करें:

- एक यथार्थवादी सोने का समय निर्धारित करें और हर रात, यहां तक कि सप्ताहांत पर भी, इसका पालन करें।
- अपने शयनकक्ष में आरामदायक तापमान सेटिंग और कम रोशनी का स्तर बनाए रखें।
- बेडरूम में टीवी, कंप्यूटर और टैबलेट, मोबाइल फोन और अन्य इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों पर "स्क्रीन प्रतिबंध" पर विचार करें।
- सोने से पहले कुछ घंटों के भीतर कैफीन, शराब और ज्यादा खाने से बचें।
- दिन हो या रात किसी भी समय तंबाकू का सेवन करने से बचना चाहिए।
- दिन में व्यायाम करें। यह आपको शाम को आराम देने और सोने के लिए तैयार करने में मदद कर सकता है।

यदि आपको लंबे समय से नींद न आने की समस्या है और यह आपके दैनिक जीवन और कामकाज को बहुत प्रभावित करती है या आपको नींद संबंधी विकार होने का संदेह है, तो कृपया जल्द से जल्द डॉक्टर से सलाह लें।

### 3.11 हम तनाव का सामना कैसे कर सकते हैं?

तनाव एक सामान्य प्रतिक्रिया है जब हम अपने जीवन में मांगों का सामना करते हैं। यदि तनाव का स्तर बहुत अधिक है या बहुत लंबे समय तक बना रहता है, तो यह हमारे मानसिक स्वास्थ्य और शारीरिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकता है। इसलिए अच्छे मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए हमें तनाव से प्रभावी ढंग से निपटने की जरूरत है।

#### यहाँ कुछ सुझाव हैं:

- सकारात्मक दृष्टिकोण रखें।
- स्वीकार करें कि ऐसी घटनाएँ हैं जिन्हें आप नियंत्रित नहीं कर सकते हैं।
- आक्रामक होने के बजाय मुखर रहें। क्रोधित, रक्षात्मक या निष्क्रिय होने के बजाय अपनी भावनाओं, विचारों या विश्वासों पर ज़ोर दें।
- अपना समय अधिक कुशलता से प्रबंधित करें।
- स्पष्ट व्यक्तिगत सीमाएँ निर्धारित करें और उन अनुरोधों को अस्वीकार करें जो आपके जीवन में अत्यधिक तनाव पैदा करते हैं।
- शौक और रुचियों के लिए समय निकालें।
- तनाव कम करने के लिए शराब, नशीली दवाओं या बाध्यकारी व्यवहार पर निर्भर न हों।
- सामाजिक समर्थन प्राप्त करें। उन लोगों के साथ पर्याप्त समय बिताएं जिन्हें आप प्यार करते हैं।
- तनाव से निपटने के अधिक स्वस्थ तरीके सीखने के लिए तनाव प्रबंधन या बायोफीडबैक तकनीकों में प्रशिक्षित मनोवैज्ञानिक या अन्य मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरों से उपचार लें।



### 3.12 बदनामी क्या है? हमें मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं वाले लोगों को बदनाम क्यों नहीं करना चाहिए?

बदनामी मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं वाले लोगों के प्रति एक लेबल या नकारात्मक सामाजिक दृष्टिकोण को संदर्भित करता है। उदाहरण के लिए, कुछ लोग भावनात्मक विकार वाले व्यक्ति को "पागल आदमी" कह सकते हैं। बदनामी को हमारे दैनिक अनुभवों में भी समाहित किया जा सकता है। उदाहरण के लिए, हमें अपने आंतरिक अनुभव या कठिनाइयों को दूसरों के साथ साझा करना मुश्किल हो सकता है क्योंकि हमें डर है कि दूसरे हमें "पागल" या "बेवकूफ" लोग कहेंगे। इस प्रकार, बदनामी हमारी भावनाओं की अभिव्यक्ति और सामाजिक समर्थन प्राप्त करने में बाधा का कारण बनता है। खुलने में असमर्थता हमारे मानसिक स्वास्थ्य की पुनः प्राप्ति को महत्वपूर्ण रूप से प्रभावित कर सकती है।

वास्तव में, बदनामी मुख्य रूप से रूढ़ियों और मानसिक स्वास्थ्य के बारे में ज्ञान की कमी से आता है। मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं पूरी दुनिया में आम हैं, खासकर हांगकांग जैसे तनावपूर्ण शहर में। इसलिए मानसिक स्वास्थ्य की समस्या होने पर शर्मिंदा होने की जरूरत नहीं है।



### 3.13 सामाजिक स्वास्थ्य क्या है? मेरे बच्चे इसे कैसे विकसित कर सकते हैं?

सामाजिक स्वास्थ्य या सामाजिक कल्याण विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा महत्व दिए गए 'स्वास्थ्य' के तीन घटकों में से एक है। इसे सकारात्मक और सार्थक पारस्परिक संबंधों को विकसित करने और बनाए रखने की स्थिति के रूप में परिभाषित किया जा सकता है। उदाहरण के लिए, अच्छे सामाजिक स्वास्थ्य वाला व्यक्ति समुदाय के लोगों के साथ जुड़ने, सकारात्मक संबंध बनाए रखने और दूसरों के साथ मजबूत समर्थन नेटवर्क बनाए रखने के साथ-साथ विभिन्न सामाजिक स्थितियों के अनुकूल होने में सक्षम होता है।

कुछ शोधकर्ताओं ने बताया कि कमजोर सामाजिक स्वास्थ्य के कारण बुरे स्वास्थ्य परिणाम होते हैं, जैसे हृदय रोग की उच्च दर, उच्च रक्तचाप और मानसिक स्वास्थ्य की कमजोर स्थिति। इसलिए, अच्छा सामाजिक स्वास्थ्य बनाए रखना हमारे लिए आवश्यक है।

हमारे सामाजिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए यहां कुछ सुझाव दिए गए हैं:

1



स्व-देखभाल

2



दोस्तों और परिवार के साथ बातचीत

3



संपर्क

4



सामुदायिक समूहों या स्वयंसेवी गतिविधियों में शामिल हों

5



एन्जॉय मी-टाइम (स्वयं के साथ समय का आनंद उठाएं)

# 4

अध्याय 4

## माता-पिता के लिए उपयोगी सुझाव और संसाधन



### 4.1 मैं घर पर अपने बच्चों को नशीली दवा और स्वास्थ्य शिक्षा कैसे दे सकता /सकती हूँ?

इससे पहले कि हम घर पर नशीली दवा और स्वास्थ्य शिक्षा का संचालन करें, सीखने का एक सुखद माहौल स्थापित करना महत्वपूर्ण है। सीखने के सुखद माहौल की शुरुआत माता-पिता और बच्चों के एक साथ सीखने, अपने बच्चों की ज़रूरतों, लक्ष्यों और सपनों को एक साथ तलाशने के साथ-साथ अपने बच्चों को प्रत्येक चरण में अपना सर्वश्रेष्ठ हासिल करने पर जोर देने से होती है।

- साथ में गुणवत्तापूर्ण समय बिताएं
- बच्चों को उनके निजी स्थान और मार्गदर्शन के बीच संतुलन देना बच्चों को परिणाम की चिंता किए बिना प्रयास करने दें, न कि उनके स्वास्थ्य या सुरक्षा की कीमत पर
- बच्चों को सुनना (जैसे शैक्षणिक दबाव/साथियों का डराना-धमकाना) बच्चों के साथ संवाद करने के लिए प्रभावी तरीके विकसित करें और उन्हें खुशी से सीखने में मदद करें

### नशीली दवा और स्वास्थ्य शिक्षा के प्रमुख तत्व यहां दिए गए हैं:



- दवा के सुरक्षित उपयोग के लिए सही अवधारणा तैयार करना



- स्वस्थ रहन-सहन के कौशल और आदतों का विकास करना



- एक सामंजस्यपूर्ण माता-पिता-बाल संबंध बनाएं



- दवा शिक्षा को गंभीरता से लें



- अपने बच्चों के स्वास्थ्य की स्थिति पर ध्यान दें



- अपने बच्चों को दूसरों की देखभाल करने के लिए प्रोत्साहित करें



## 4.2 अगर मुझे पता चलता है/संदेह है कि मेरा बच्चा नशीली दवाओं का सेवन कर रहा है तो मुझे क्या करना चाहिए?

### स्टेप 1 शांत रहें

यदि आप अपने आप को बहुत अधिक चिंतित, घबराए हुए या क्रोधित पाते हैं, तो कुछ गहरी साँसें लें। स्थिति को संभालने के लिए शांत और तर्कसंगत रहना महत्वपूर्ण है।



### स्टेप 2 अपने बच्चे की सुनें

अपने बच्चे के स्वास्थ्य पर ध्यान देना हमेशा सुनने के लिए एक अच्छा प्रारंभिक बिंदु होता है।

कोई भी निर्णय लेने के बजाय, सुनना और अपनी सहानुभूति दिखाना कि वह नशीली दवाओं का दुरुपयोग क्यों करता है, आपके बच्चे के साथ भरोसेमंद संबंध बनाए रखने की कुंजी है। अपनी समझ दिखाने का मतलब यह नहीं है कि आप अपने बच्चे के व्यवहार से सहमत हैं। दोनों पक्षों के लिए एक ईमानदार संवाद / बातचीत बनाने के लिए यह सिर्फ एक सम्मानजनक तरीका है।



### स्टेप 3 पेशेवर से मदद लें

यदि आपको सहायता की आवश्यकता हो तो कृपया 4.3 देखें।

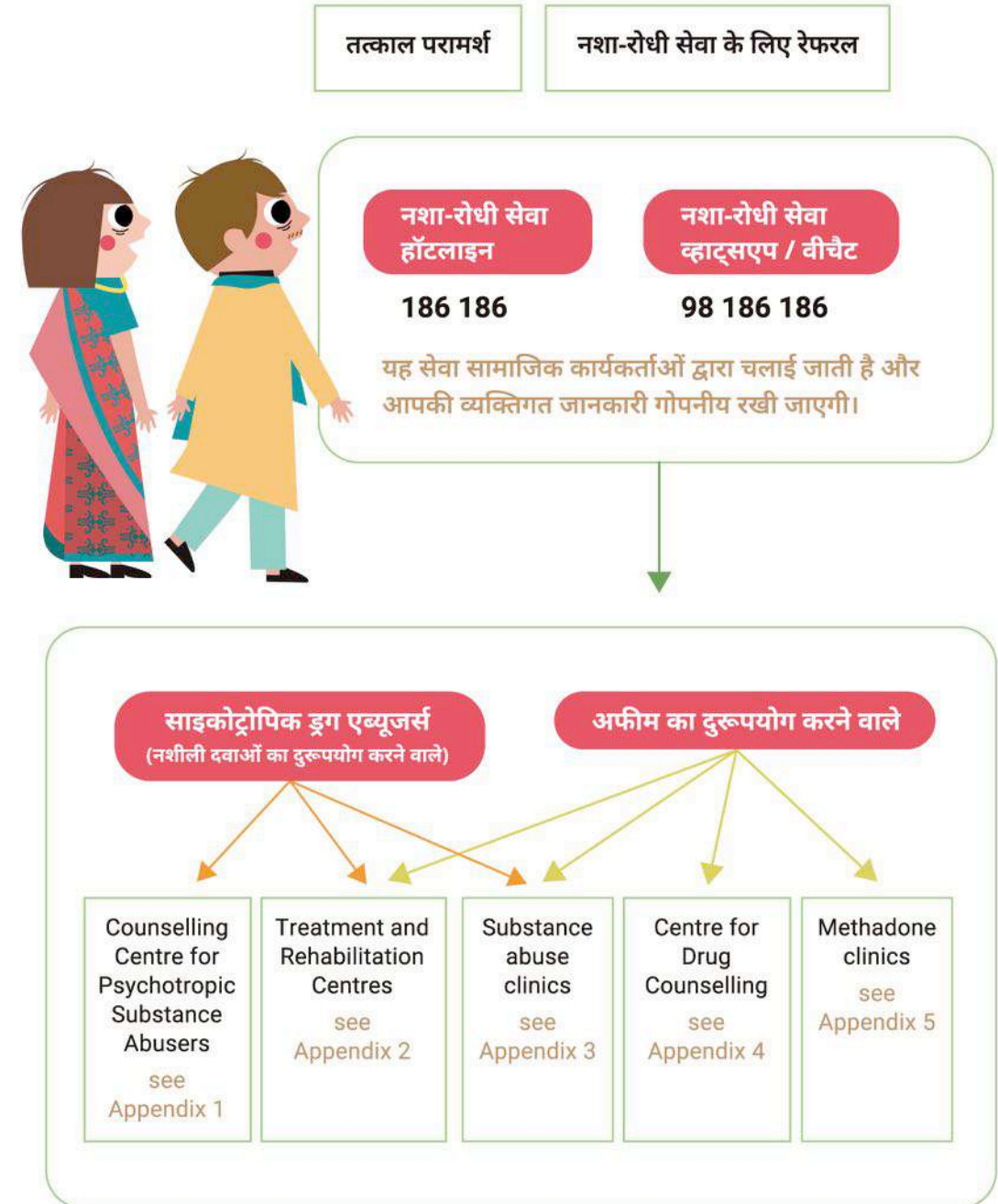
कृपया जितनी जल्दी हो सके पेशेवर से मदद लें। यह आपकी स्थिति को बेहतर तरीके से संभालने में मदद प्रदान कर सकता है।



### स्टेप 4 अपना विश्वास बनाए रखें

नशीली दवाओं को छोड़ना कभी आसान नहीं होता। आपका बच्चा रास्ते से पलट सकता है। हालांकि, हर कोई एक बेहतर इंसान बनने के लिए बदल सकता है, इसलिए आपका अडिग समर्थन निश्चित रूप से आपके बच्चे को नशीली दवाओं से छुटकारा पाने में मदद कर सकता है।

## 4.3 यदि मुझे सहायता की आवश्यकता हो तो मुझे कहाँ से सहायता मिल सकती है?



## परिशिष्ट 1. साइकोट्रोपिक मादक पदार्थों का दुरुपयोग करने वालों के लिए परामर्श केंद्र (CCPSA) \*

हांगकांग में 11 CCPSAs हैं जो नशीली दवाओं का दुरुपयोग करने वालों और जोखिम वाले युवाओं को परामर्श, पुनर्वास और उपचार सेवाएं प्रदान करते हैं।

### लक्ष्य

- 1 आदतन/यदाकदा/संभावित नशीले पदार्थों का दुरुपयोग करने वाले
- 2 जोखिम वाले युवा

### सेवाएं

- 1 व्यक्तिगत मामला
- 2 समूह परामर्श
- 3 निवारक शिक्षा कार्यक्रम
- 4 व्यावसायिक प्रशिक्षण
- 5 ऑन-साइट(स्थान)पर चिकित्सा सहायता सेवा

एजेंसी	सेवा का जिला	पता / टेलीफोन / फैक्स / ईमेल / वेब पृष्ठ
तुंग वाह ग्रुप ऑफ हॉस्पिटल्स क्रॉस सेंटर: सेन्ट्रल,वेस्टर्न,सदर्न एंड आइलैंड्स ऑफिस Tung Wah Group of Hospitals CROSS Centre : Central Western, Southern and Islands Office	Central Western Southern Islands	<b>पता:</b> Room 1501-1504, 15/F, Tung Ning Building, 2 Hillier Street, Sheung Wan, HK <b>टेलीफोन:</b> 2884 0282 <b>फैक्स:</b> 2884 3262 <b>ईमेल:</b> csdcross@tungwah.org.hk <b>वेब पृष्ठ:</b> crosscentre.tungwahcsd.org
तुंग वाह ग्रुप ऑफ हॉस्पिटल्स क्रॉस सेंटर: ईस्टर्न एंड वान चाई ऑफिस Tung Wah Group of Hospitals CROSS Centre : Eastern and Wanchai Office	Eastern Wanchai	<b>पता:</b> 9/F, TWGHs Fong Shu Chuen Social Service Building, 6 Po Man Street, Shau Kei Wan, HK <b>टेलीफोन:</b> 2884 0282 <b>फैक्स:</b> 2884 3262 <b>ईमेल:</b> csdcross@tungwah.org.hk <b>वेब पृष्ठ:</b> crosscentre.tungwahcsd.org
हांगकांग लूथरन सोशल सर्विस एवरग्रीन लूथरन सेंटर Hong Kong Lutheran Social Service Evergreen Lutheran Centre	Kwun Tong	<b>पता:</b> 2 Horse Shoe Lane, Kwun Tong, Kowloon <b>टेलीफोन:</b> 2712 0097 <b>फैक्स:</b> 2712 9906 <b>ईमेल:</b> Y08@hklss.hk <b>वेब पृष्ठ:</b> evergreen-ccpsa.hklss.hk

\* 10.2022 में अपडेट किया गया

एजेंसी	सेवा का जिला	पता / टेलीफोन / फैक्स / ईमेल / वेब पृष्ठ
हांगकांग लूथरन सोशल सर्विस रेनबो लूथरन सेंटर Hong Kong Lutheran Social Service Rainbow Lutheran Centre	Wong Tai Sin Sai Kung	<b>पता:</b> 1/F, Yee Yan House Annex, Yee Ming Estate, No. 6 Chi Shin Street, Tseung Kwan O, N.T. <b>टेलीफोन:</b> 2330 8004 <b>फैक्स:</b> 2330 8071 <b>ईमेल:</b> Y10@hklss.hk <b>वेब पृष्ठ:</b> rainbow-ccpsa.hklss.hk
हांगकांग क्रिस्चियन सर्विस PS33- चिम शा चोई सेंटर Hong Kong Christian Service PS33 - Tsim Sha Tsui Centre	Kawloon City Yau Tsim Mong	<b>पता:</b> G/F, 33 Granville Road, Tsim Sha Tsui, Kowloon <b>टेलीफोन:</b> 2368 8269 <b>फैक्स:</b> 2739 6966 <b>ईमेल:</b> ps33tst@hkcs.org <b>वेब पृष्ठ:</b> www.hkcs.org/tc/services/ps33tstc
हांगकांग क्रिस्चियन सर्विस PS33- शाम शुई पो सेंटर Hong Kong Christian Service PS33 - Sham shui po Centre	Sham Shui Po	<b>पता:</b> Unit 11-16, G/F, Nam Yiu House, Nam Shan Estate, Sham Shui Po, Kowloon <b>टेलीफोन:</b> 3572 0673 <b>फैक्स:</b> 3188 1221 <b>ईमेल:</b> ps33ssp@hkcs.org <b>वेब पृष्ठ:</b> www.hkcs.org/tc/services/ps33ssp
हांगकांग चिल्ड्रेन एंड यूथ सर्विसेज - सेन सेंटर Hong Kong Children & Youth Services - Sane Centre	Tsuen Wan Kwai Tsing	<b>पता:</b> Units 01-03, 11/F, No. 99 Tai Ho Road, TsuenWan, N.T. <b>टेलीफोन:</b> 2402 1010 <b>फैक्स:</b> 2614 2695 <b>ईमेल:</b> sane@hkcys.org.hk <b>वेब पृष्ठ:</b> www.sanecentre.net

एजेंसी	सेवा का जिला	पता / टेलीफोन / फैक्स / ईमेल / वेब पृष्ठ
कैरिटास हग्स सेंटर Caritas HUGS Centre	Tuen Mun	<b>पता:</b> Unit 41-44, G/F, Hing Shing House, Tai Hing Estate, Tuen Mun, N.T. <b>टेलीफोन:</b> 2453 7030 <b>फैक्स:</b> 2453 7031 <b>ईमेल:</b> ycshugs@caritassws.org.hk <b>वेब पृष्ठ:</b> http://hugs.caritas.org.hk
द इवेंजेलिकल लूथरन चर्च ऑफ़ हांगकांग एनलाइटन सेंटर The Evangelical Lutheran Church of Hong Kong, Enlighten Centre	Yuen Long	<b>पता:</b> Unit 102, 1/F, Tin Ching Amenity and Community Building, Tin Ching Estate, Tin Shui Wai, N.T. <b>टेलीफोन:</b> 2446 9226 <b>फैक्स:</b> 2446 9456 <b>ईमेल:</b> ccpsa@elchk.org.hk <b>वेब पृष्ठ:</b> http://ec.elchk.org.hk/
हांगकांग शेग कुंग हुई वेलफेयर काउन्सिल नेओ-होराइजन Hong Kong Sheng Kung Hui Welfare Council Neo-Horizon	Sha Tin	<b>पता:</b> Unit 2, G/F., Ming Chuen House, Phase 2, Shui Chuen O Estate, Shatin, N.T. <b>टेलीफोन:</b> 8202 1313 <b>फैक्स:</b> 2633 9331 <b>ईमेल:</b> neoh@skhwc.org.hk <b>वेब पृष्ठ:</b> neoh.skhwc.org.hk
हांगकांग लूथरन सोशल सर्विस चीयर लूथरन सेंटर Hong Kong Lutheran Social Service Cheer Lutheran Centre	Tai Po Northern	<b>पता:</b> G/F, Ching Chung House, Ching Ho Estate, Sheung Shui, N.T. <b>टेलीफोन:</b> 2660 0400 <b>फैक्स:</b> 2662 0444 <b>ईमेल:</b> Y07@hklss.hk <b>वेब पृष्ठ:</b> cheer-ccpsa.hklss.hk

## परिशिष्ट 2. नशीली दवाओं की आवासीय उपचार और पुनर्वास सेवाएं \*

16 NGOs हैं जो 37 आवासीय दवा उपचार केंद्र और आधे घर चला रहे हैं। ये NGOs हैं :

### लक्ष्य

नशीली दवाओं का दुरुपयोग करने वाले जो नशीली दवाओं के आवासीय उपचार की स्वैच्छिक तलाश करना चाहते हैं

### सेवाएं

नशीली दवाओं का दुरुपयोग करने वालों को आवासीय/आधे घर में उपचार सेवाएं प्रदान करना

संस्था	ड्रग(नशीली दवा) उपचार केंद्र हाफवे हाउस *	टेलीफोन और वेबसाइट
Barnabas Charitable Service Association	1 Lamma Training Centre 2 Ma On Shan Half-way House	2640 1683 www.barnabas.org.hk
Caritas - Hong Kong	Caritas Wong Yiu Nam Centre	2335 5088 http://sing52.wixsite.com/cwyn-3
Christian New Being Fellowship	Life Training Base	2329 6077 www.newbeing.org.hk
Christian New Life Association	Christian New Life Association	2397 6618 www.hknewlife.org
The Evangelical Lutheran Church of Hong Kong	1 Ling Oi Tan Ka Wan Centre 2 Ling Oi Centre	2612 1342 www.lingoi.org/index.php?language=tw
Drug Addicts Counselling and Rehabilitation Services (DACARS)	Enchi Lodge	8104 2188 / 2673 8272

\* 10.2022 में अपडेट किया गया

\* ऐसे स्थान जहां हाल ही में मानसिक अस्पताल, जेल से रहि हुए लोग, आदि तब तक रहते हैं जब तक वे स्वतंत्र रूप से रहने के लिए तैयार नहीं हो जाते

संस्था	ड्रग(नशीली दवा) उपचार केंद्र हाफवे हाउस *	टेलीफोन और वेबसाइट
Christian Zheng Sheng Association	1 Ha Keng Treatment and Rehabilitation Youth Centre for Male	9027 2547 www.zhengsheng.org.hk/
	2 Ha Keng Treatment and Rehabilitation Female Centre	
	3 Cheung Chau Male Training Centre for Youth	
	4 Cheung Chau Female Training Centre	
	5 Mui Wo Male Training Centre	
	6 Tai O Kau San Tei Male Treatment and Rehabilitation Centre	
Glorious Praise Fellowship (Hong Kong)	Glorious Praise Fellowship (Hong Kong)	2451 9802 / 5132 0469 https://bit.ly/3R6cX9Z
Hong Kong Christian Service	Jockey Club Lodge of the Rising Sun	2468 0044 www.hkcs.org/tc/services/jclrs
Mission Ark	Yuen Long Centre	2397 6618 www.hknewlife.org
Operation Dawn	1 Dawn Island Drug Treatment and Rehabilitation Centre	2714 2434 opdawn.org.hk
	2 Girl Centre	
	3 Wong Tai Sin Centre (Half-way House)	

\* ऐसे स्थान जहाँ हाल ही में मानसिक अस्पताल, जेल से रहा हुए लोग, आदितब तक रहते हैं जब तक वे स्वतंत्र रूप से रहने के लिए तैयार नहीं हो जाते

संस्था	ड्रग(नशीली दवा) उपचार केंद्र हाफवे हाउस *	टेलीफोन और वेबसाइट
Perfect Fellowship	Koo Tung Rehabilitation Centre	9200 8546 www.perfectfellowship.hk
St Stephen's Society	1 Tuen Mun Multi-purpose Rehabilitation Home (Female)	2720 0179 www.ststephenssociety.com/indexch.php
	2 Shing Mun Springs Multi-purpose Rehabilitation Homes (Male/Female)	
The Society of Rehabilitation and Crime Prevention, Hong Kong	1 Bradbury OASIS Hostel	2527 1322 / 2865 1333
	2 Hong Kong Female Hostel	sracp.org.hk/tc/index.html
The Society for the Aid and Rehabilitation of Drug Abusers	1 Au Tau Youth Centre	2574 3300 www.sarda.org.hk
	2 Adult Female Rehabilitation Centre	
	3 Shek Kwu Chau Treatment and Rehabilitation Centre	
	4 Bradbury Hong Ching Centre	
	5 Bradbury Pui Ching Centre	
	6 Kowloon Hostel	
	7 Luen Ching Centre	
	8 Female Hostel	
	9 Sister Aquinas Memorial Women's Treatment Centre	
Wu Oi Christian Centre	1 Shun Tin Half-way House	2782 2779 www.wuoi.org.hk
	2 Long Ke Training Centre	
	3 Tai Mei Tuk Female Training Centre	

\* ऐसे स्थान जहाँ हाल ही में मानसिक अस्पताल, जेल से रहा हुए लोग, आदितब तक रहते हैं जब तक वे स्वतंत्र रूप से रहने के लिए तैयार नहीं हो जाते

### परिशिष्ट 3. मादक पदार्थों के दुरुपयोग क्लीनिक \*

अस्पताल प्राधिकरण के सात सेवा समूहों द्वारा चलाए जा रहे मादक द्रव्यों के सेवन क्लीनिक, नशीले पदार्थों का दुरुपयोग करने वालों के परामर्श केंद्रों से, स्वैच्छिक एजेंसियों और अन्य स्वास्थ्य देखभाल प्रदाताओं से रेफरल के साथ-साथ सीधे उनसे सेवा चाहने वाले रोगियों को स्वीकार करते हैं।

**लक्ष्य** नशीली दवाओं का दुरुपयोग करने वाले

**सेवाएं** 1 दवा से इलाज 2 परामर्श 3 मनोचिकित्सा

क्लस्टर (सेवा समूह)	क्लीनिक्स के नाम	टेलीफोन	पता
कॉल्लून सेंटर Kowloon Center	Kowloon Hospital	3129	Specialist Out-patient Department, 1/F, West Wing, Kowloon Hospital, 147A Argyle Street, Mongkok
	Substance Abuse Clinic	6710	
कॉल्लून ईस्ट Kowloon East	Kowloon East Substance Abuse Clinic	3949 5070	1/F, Block P, United Christian Hospital, 130 Hip Wo Street, Kwun Tong, Kowloon
	Kwai Chung Hospital Substance Abuse Assessment Clinic	2959 8082	<b>Clinic :</b> 10/F, Block K, Princess Margaret Hospital, Lai Chi Kok, Kowloon <b>Day Hospital :</b> G2 Medical Ward, 2/F, Block G, Kwai Chung Hospital, 3-15 Kwai Chung Hospital Road, NT
न्यू टेरिटरीज ईस्ट New Territories East	Prince of Wales Hospital Substance Abuse Clinic	3505 2584	1 3/F, Li Ka Shing Specialist Clinic (North Wing), Prince of Wales Hospital, 30-32 Ngan Shing Street, Shatin, NT
	North District Hospital/ Alice Ho Miu Ling Nethersole Hospital Substance Abuse Clinic	2683 7644	2 Psychiatric SOPC, North District Hospital, 9 Po Kin Road, Sheung Shui, NT 3 Psychiatric SOPC, Alice Ho Miu Ling Nethersole Hospital, 11 Chuen On Road, Tai Po, NT
	Castle Peak Hospital Tuen Mun Substance Abuse Clinic	2456 8260	Block C, Castle Peak Hospital, 13 Tsing Chung Koon Road, Tuen Mun
न्यू टेरिटरीज वेस्ट New Territories West			

\* 10.2022 में अपडेट किया गया

क्लस्टर (सेवा समूह)	क्लीनिक्स के नाम	टेलीफोन	पता
हांगकांग ईस्ट Hong Kong East	Pamela Youde Nethersole Eastern Hospital Substance Misuse Clinic	2595 4546	5/F, East block, Pamela Youde Nethersole Eastern Hospital, 3 Lok Man Road, Chai Wan, HK
हांगकांग वेस्ट Hong Kong West	Queen Mary Hospital Substance Abuse Clinic	2517 8140	1 3/F, South Wing, David Trench Rehabilitation Centre, 1F High Street, Hong Kong 2 2/F, Block J, Queen Mary Hospital, 102 Pokfulam Road, HK

### परिशिष्ट 4. नशीली दवाओं के लिए परामर्श केंद्र (CDC) \*

**सेवाएं** 1 व्यक्तिगत मामला 2 समूह परामर्श 3 निवारक शिक्षा कार्यक्रम 4 व्यावसायिक प्रशिक्षण 5 ऑन-साइट(स्थान)पर चिकित्सा सहायता सेवा

हांगकांग में दो CDCs हैं

एजेंसी	सेवा का जिला	पता / टेलीफोन / ईमेल / वेब पृष्ठ
केरितास लोक हीप क्लब Caritas Lok Heep Club	हांगकांग सेंटर Hong Kong Centre	<b>पता:</b> 12/F, Southorn Centre, 130 Hennessy Road, Wan Chai, H.K. <b>टेलीफोन:</b> 2893 8060 <b>ईमेल:</b> fslhchk@caritassws.org.hk <b>वेब पृष्ठ:</b> caritaslokheepclub.org.hk/
केरितास लोक हीप क्लब Caritas Lok Heep Club	कॉल्लून सेंटर Kowloon Centre	<b>ठेगाना:</b> Room 1-4, G/F, Yiu Tung House, Tung Tau (II) Estate, Wong Tai Sin, Kowloon <b>टेलीफोन:</b> 2382 0267 <b>ईमेल:</b> fslhchk@caritassws.org.hk <b>वेबसाइट:</b> caritaslokheepclub.org.hk/

	CCPSA	CDC
नशीली दवाओं का दुरुपयोग करने वाले	हाँ	हाँ
मादक पदार्थों का दुरुपयोग करने वाले	नहीं	हाँ

\* 10.2022 में अपडेट किया गया

## परिशिष्ट 5. मेथाडोन क्लीनिक्स \*

### दिन के क्लीनिक्स

खुलने का समय : सुबह 7:00 बजे से रात 10:00 बजे तक, सोमवार से रविवार, सार्वजनिक अवकाशों सहित (अन्यथा निर्दिष्ट को छोड़कर)

क्लीनिक	पता	खुलने का समय	टेलीफोन नंबर
<b>हांगकांग</b>			
ईस्टर्न स्ट्रीट मेथाडोन क्लिनिक Eastern Street Methadone Clinic	45 Eastern Street, Sai Ying Pun	7am to 3pm	2549 5108
वायलेट पील मेथाडोन क्लिनिक Violet Peel Methadone Clinic	G/F, 2 O'Brien Road, Wan Chai		2835 1761
<b>कॉल्लून</b>			
हो मान तिन मेथाडोन क्लिनिक Ho Man Tin Methadone Clinic	50 Princess Margaret Road, Ho Man Tin	7am to 3pm	2713 6091
रॉबर्ट ब्लैक मेथाडोन क्लिनिक Robert Black Methadone Clinic	Robert Black Health Centre, 600 Prince Edward Road East, San Po Kong	अस्पताल प्राधिकरण नामित क्लिनिक के संचालन के लिए अस्थायी रूप से बंद	2716 5211
शाम शुई पो मेथाडोन क्लिनिक Sham Shui Po Methadone Clinic	Sham Shui Po Public Dispensary, 137 Yee Kuk Street, Sham Shui Po		3468 2938
<b>न्यू टेरिटरीज एंड आइलैंड्स</b>			
लेडी ट्रेंच मेथाडोन क्लिनिक Lady Trench Methadone Clinic	Lady Trench Polyclinic, 213 Sha Tsui Road, Tsuen Wan		2869 5611
चेंग चौ मेथाडोन क्लिनिक Cheung Chau Methadone Clinic	1/F, Out-patient Department Block, St. John Hospital, Cheung Chau Hospital Road, Tung Wan, Cheung Chau	1pm to 8pm	2981 6806

\* 10.2022 में अपडेट किया गया

### शाम के क्लीनिक्स

खुलने का समय: शाम 6:00 बजे से रात 10:00 बजे तक, सोमवार से रविवार, सार्वजनिक अवकाश सहित (अन्यथा निर्दिष्ट को छोड़कर)

क्लीनिक	पता	खुलने का समय	टेलीफोन नंबर
<b>हांगकांग</b>			
एबरडीन मेथाडोन क्लिनिक Aberdeen Methadone Clinic	Aberdeen Jockey Club Clinic, 10 Aberdeen Reservoir Road, Aberdeen		2554 1665
शाउ केई वान मेथाडोन क्लिनिक Shau Kei Wan Methadone Clinic	Shau Kei Wan Jockey Club Clinic, 8 Chai Wan Road, Shau Kei Wan		2560 0582
<b>कॉल्लून</b>			
हुंग हाम मेथाडोन क्लिनिक Hung Hom Methadone Clinic	Hung Hom Clinic, 22 Station Lane, Hung Hom		2333 8957
क्वुन तोंग मेथाडोन क्लिनिक Kwun Tong Methadone Clinic	Kwun Tong Methadone Clinic, 463 Kwun Tong Road, Kwun Tong	23 फरवरी 2022 से, सेवा के घंटे अगली सूचना तक सुबह 7:00 बजे से रात 10:00 बजे तक समायोजित किए जाएंगे।	2345 7103
नो तो कोक मेथाडोन क्लिनिक Ngau Tau Kok Methadone Clinic	Ngau Tau Kok Jockey Club Clinic, 60 Ting On Street, Ngau Tau Kok		2318 0976
वू यॉर्क यू मेथाडोन क्लिनिक Wu York Yu Methadone Clinic	Wu York Yu Health Centre, 55 Sheung Fung Street, Tsz Wan Shan		2329 7306
या मा ताई मेथाडोन क्लिनिक Yau Ma Tei Methadone Clinic	Yau Ma Tei Jockey Club Polyclinic, 145 Battery Street, Yau Ma Tei, Kowloon	3pm to 10pm	2770 2584

## परिशिष्ट 6. नशीली दवा -विरोधी अन्य संसाधन



क्लीनिक	पता	खुलने का समय	टेलीफोन नंबर
<b>न्यू टेरिटरीज एंड आइलैंड्स</b>			
शा तिन (ताई वाई) मेथाडोन क्लिनिक Sha Tin (Tai Wai) Methadone Clinic	Sha Tin (Tai Wai) Clinic, 2 Man Lai Road, Tai Wai, Sha Tin		2604 5355
शेक वू हुई मेथाडोन क्लिनिक Shek Wu Hui Methadone Clinic	Shek Wu Hui Jockey Club Clinic, 108 Jockey Club Road, Sheung Shui		2671 9484
ताई पो मेथाडोन क्लिनिक Tai Po Methadone Clinic	Tai Po Jockey Club Clinic, 37 Ting Kok Road, Tai Po		2664 5020
तुन मुन मेथाडोन क्लिनिक Tuen Mun Methadone Clinic	Tuen Mun Clinic, 11 Tsing Yin Street, Tuen Mun	3pm to 10pm	2452 9113
युन लॉग मेथाडोन क्लिनिक Yuen Long Methadone Clinic	Yuen Long Jockey Club Health Centre, 269 Castle Peak Road, Yuen Long	सोमवार से शुक्रवार (सार्वजनिक अवकाश को छोड़कर) शाम 6 बजे से रात 10 बजे तक प्रत्येक शनिवार, रविवार और सार्वजनिक अवकाश को दोपहर 3 बजे से शाम 7 बजे तक	2470 9307

नारकोटिक्स डिवीजन, सिक्योरिटी ब्यूरो



**2867 2767**

टेलीफोन



वेबसाइट



फेसबुक



इंस्टाग्राम



### कम्युनिटी ड्रग एडवाइजरी कौंसिल (सामुदायिक औषधि सलाहकार परिषद)



पता: Unit 7, G/F, The Center, 99  
Queen's Road, Central  
टेलीफोन: 2521 2880  
फैक्स: 2525 1317  
ईमेल: enquiry@cdac.org.hk  
वेब पृष्ठ: cdac.org.hk



फेसबुक

# स्वीकृति



## Editors

Wong Tsz Wai Keith, Wong Wai Kit, Rai Jenny Samekham,  
Wan Liwei (HKU intern), Wang Yifan (HKU intern), Aurora Lai (CityU intern)

## Copyediting

Sun Ma

## Advisors

Au Yan Ting Albert (Project Drug Icon CC), Yasir Luqman,  
H.K.S.K.H Outreaching Team for Multicultural Community,  
Kazy (The Society for the Aid and Rehabilitation of Drug Abusers),  
Shahla Khan, Pradhan Kanti Nhuchhe, Janet Sun (Health In Action)

## Illustration and Design

J Production

## Publisher

Community Drug Advisory Council

Copyright©Community Drug Advisory Council

ISBN: 978-988-79882-4-3

All right reserved.  
No part of this publication maybe reproduced in any form  
without the Editors' written permission.

Project funded by the Beat Drugs Fund





Published by Community Drug Advisory Council



社區藥物教育輔導會

Community Drug Advisory Council

Funded by the Beat Drugs Fund

