



社區藥物教育輔導會

Community Drug Advisory Council



आमाबाबुको लागि

स्वास्थ्य र औषधि
शिक्षा

बार पुस्तिका



सामुदायिक लागू-औषध सल्लाहकार परिषद (कम्युनिटी ड्रग एडभाइजरी काउन्सिल) बारे परिचय

कम्युनिटी ड्रग एडभाइजरी काउन्सिल (CDAC), एक द्विभाषी गैर-सरकारी संस्था, हडकडमा किशोर किशोरी लागू-औषध दुरुपयोगबद्दर सामान्य चिन्ता साझा गर्ने अभिभावक र स्वयंसेवी पेशेवरहरूको समूहद्वारा सन् 1985 मा स्थापना गरिएको थियो ।

CDAC को उद्देश्यहरू लागू-औषधको दुरुपयोग रोक्ने र लागू-औषधले गर्ने हानिलाई कम गर्नु हो । हामी निम्न माध्यमहरू मार्फत उद्देश्यहरू हासिल गर्दछौं:



सामुदायिक चेतना
जगाउन शैक्षिक
कार्यक्रमहरू
आयोजना गर्ने



लागू-औषध दुरुपयोग
अस्वीकार गर्न सेवा
प्रयोगकर्ताहरूको सामाजिक
सीपहरू विकास गर्न



सर्वसाधारणमा स्वास्थ्य
जीवन शैली छनौटको
प्रचार गर्ने

स्वास्थ्य र लागू-औषध सम्बन्धित समस्याहरू सामाजिक, आर्थिक र सांस्कृतिक कारकहरूले गहिरो रूपमा प्रभावित छन् भन्ने कुरामा पर्याप्त पर्माणहरू छन् । यी बाह्य कारकहरूको कारणले गर्दा विभिन्न जातिहरू बीचको स्वास्थ्य असमानता हटाउन र सबैको जीवनको गुणस्तर सुधार गर्न समर्पित छ ।

यस पुस्तिकाको उद्देश्य

लागू-औषध र स्वास्थ्य शिक्षा अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण छ, तर हडकडमा यी दुवैलाई हल्का रूपमा लिइएको छ । दुर्भाग्यवश, थोरै विद्यालयहरूले मात्र यस महत्त्वपूर्ण विषयमा आफ्ना विद्यार्थीहरूलाई शिक्षा दिने प्रयास गर्छन् । औषधि र स्वास्थ्य शिक्षाको अपर्याप्तताले पहिले नै केही नकारात्मक परिणामहरू निम्त्याएको छ । उदाहरणका लागि, हाम्रो आधाभन्दा बढी युवाहरू विश्व स्वास्थ्य संगठनले सुझाव दिएको दैनिक व्यायाम स्तरमा पुग्न सकेका छैनन् । 21 वर्ष भन्दा मुनिका युवाहरूमा गाँजाको लत बद्दर घटनाहरूको संख्या पनि विगत केही वर्षमा बढेको देखिन्छ । हाम्रो बहुसांस्कृतिक समुदायको अवस्था झनै नाजुक भएको छ ।

हामीले यो पुस्तिका सम्पादन गर्ने कर्म सम्ममा, हडकडका अल्पसंख्यक जातीयहरू बीच लागू-औषध दुरुपयोगका मुद्दाहरू चिनियाँहरू भन्दा लगभग तीन गुणा बढी छ । सांस्कृतिक र सामाजिक आर्थिक स्थिति जस्ता थेर कारकहरूले यस स्थितिमा योगदान पुर्याउँछन् । बहुसांस्कृतिक समुदायहरूमा लागू-औषधको ज्ञानको कमी हुनु एक प्रमुख कारणमा पर्दछ ।

तसर्थ, यसलाई अन्त्य गर्न उनीहरूको ज्ञान बढाउनु एक महत्त्वपूर्ण समाधान हो । यस पुस्तिकाले विभिन्न जातीय र सांस्कृतिक पृष्ठभूमिका अभिभावक र बालबालिकाहरूलाई लागू-औषध सुरक्षा बद्दर थप जान्न साथै स्वस्थ जीवनशैली विकास गर्ने तरिकाहरू साथै उनीहरूको लागि सजिलोसँग बुझ्न जानकारी र मार्गनिर्देशनहरू उपलब्ध गराउने उद्देश्य राखेको छ ।



विषयवस्तु

अध्याय 1. सुरक्षित औषधि

1.1	हामीलाई किन औषधि चाहिन्छ?	01
1.2	यदि हामीलाई औषधिको बारेमा सान्दर्भिक जानकारी थाहा भएन भने, सम्भावित परिणामहरू के हुन सक्छ?	01
1.3	म कहाँ औषधि किन्न सक्छु?	02
1.4	मैले खरिद गरको औषधि भरपर्दो छ कि छैन भनेर कसरी थाहा पाउने?	04
1.5	यदि मैले अज्ञात स्रोतहरूबाट औषधि खरिद गर भने सम्भावित जोखिमहरू के हुन्?	05
1.6	मैले मेरो औषधि लिँदा मैले निर्देशनहरूको किन पालना गर्नुपर्छ?	06
1.7	मलाई औषधि सम्बन्धित कस्ता सुरक्षित सुझावहरू थाहा हुनुपर्छ?	07
1.8	मैले औषधि लिन बिर्समा के गर्ने?	08
1.9	हामीले औषधि कहाँ भण्डार गर्नुपर्छ?	09
1.10	मेरो बच्चाहरूलाई मेडिकल निर्देशनहरू पढ्न कठिन लाग्छ । मैले तिनीहरूलाई कसरी मद्दत गर्न सक्छु?	10
1.11	लागू-औषध दुरुपयोग के हो र त्यसका हानिहरू के हुन्?	12
1.12	हामीले लागू-औषध दुरुपयोग बर्र जान्न किन आवश्यक छ?	14

अध्याय 2. लागू-औषध बर्र थाहा छ भन्नुहोस्

2.1	लागू-औषध बारे "थाहा" हुनुको महत्त्व	15
2.2	21 वर्ष भन्दा कम उमेर भएका युवाहरूको लागू-औषध बर्र परवृत्ति	16
2.3	गाँजा	17
2.4	कोकेन	19
2.5	केटामिन	20
2.6	आईस	21
2.7	हेरोईन	22
2.8	एक्स्टेसी	23
2.9	खोकीको औषधि	24
2.10	लागू-औषध दुरुपयोग व्यवहार कसरी पहिचान गर्ने?	26
2.11	सामान्य लागू-औषध जालहरू के हुन्?	27

अध्याय 3. स्वस्थ जीवन शैली

3.1	स्वास्थ्य भनेको के हो?	28
3.2	घरमा स्वास्थ्य शिक्षा किन महत्त्वपूर्ण छ?	29
3.3	स्वास्थ्य सम्बन्धि धर्महरूको धारणा के छ?	30
3.4	स्वस्थ जीवनशैली कायम राख्न हामीले के गर्नुपर्छ?	31
3.5	उचित आहार कसरी कायम राख्ने?	32
3.6	खाद्य पदार्थ स्वस्थ छ कि छैन भनेर हामीले कसरी थाहा पाउने?	33
3.7	हामीले शारीरिक व्यायाम कति गर्नुपर्छ? 39	34
3.8	म कसरी मेरो बच्चा(हरू)को व्यायाम गर्न बानीको विकास कसरी गर्न मद्दत गर्न सक्छु?	35
3.9	उचित व्यक्तिगत सरसफाइ कायम गर्न हामीले के गर्न सक्छौं?	36
3.10	निद्राको स्वच्छता किन महत्त्वपूर्ण छ? यसलाई हामी कसरी सुधार गर्न सक्छौं?	37
3.11	हामी कसरी तनावको सामना गर्न सक्छौं?	38
3.12	कलंक भनेको के हो? हामीले मानसिक स्वास्थ्य समस्या भएका मानिसहरूलाई किन कलंकित गर्नु हुँदैन?	39
3.13	सामाजिक स्वास्थ्य भनेको के हो? मेरो बच्चाहरूले कसरी यसको विकास गर्न सक्छन्?	40

अध्याय 4. अभिभावकहरूका लागि उपयोगी सुझावहरू र स्रोतहरू

4.1	मैले मेरो बच्चालाई घरमै लागू-औषध र स्वास्थ्य शिक्षा कसरी दिन सक्छु?	41
4.2	यदि मैले मेरो बच्चाले लागू-औषध दुरुपयोग गरिरहेको फेला परमा/आशंका गरमा मैले के गर्नुपर्छ?	44
4.3	यदि मलाई सहयोग चाहिन्छ भने म कहाँ मद्दत लिन सक्छु?	

स्वीकृति

57



1

अध्याय 1



सुरक्षित औषधि

1.1 हामीलाई किन औषधि चाहिन्छ?

जब हामी अस्वस्थ महसुस गर्छौं वा बिरामी भएमा हामी औषधि प्रयोग गर्छौं। यद्यपि, यो अन्य परिस्थितिहरूमा पनि प्रयोग गरिन्छ, जसमा:

रोगहरूको उपचार गर्न

उदाहरणका लागि, एन्टिबायोटिकहरू संक्रमणको उपचार गर्न प्रयोग गर्न सकिन्छ।

लक्षणहरू कम गर्न

उदाहरणका लागि, दुखाइ कम गर्ने औषधिले दुखाइ र शरीरको तापमान कम गर्न सक्छ।

रोगहरूको रोकथामको लागि

उदाहरणका लागि, इन्फ्लुएन्जा खोपहरूले इन्फ्लुएन्जा संक्रमणलाई कम गर्न वा सङ्क्रमणका लक्षणहरू कम गर्न मद्दत गर्न सक्छ।

1.2 यदि हामीलाई औषधि बार सान्दर्भिक जानकारी थाहा भएन भने, सम्भावित परिणामहरू के हुन सक्छ?

औषधिको बारमा व्यवस्थाहरू र नियमहरू छन्। औषधिको दुरुपयोगले हाम्रो जीवन र स्वास्थ्यलाई खतरामा पार्छ। निम्न केही सम्भावित परिणामहरू छन्:

- ☠ प्रतिकूल फार्माकोलजिकल प्रभाव
- ☠ एलर्जी
- ☠ निर्भरता/ लत लाग्ने
- ☠ उक्तक वा अंगहरूमा क्षति
- ☠ विषाक्तता
- ☠ औषधि प्रतिरोध
- ☠ मृत्यु

1.3 म कहाँ औषधि किन्न सक्छु?

यदि तपाईं क्लिनिक वा अस्पतालमा डाक्टरलाई जचाउँनुहुन्छ भने, डाक्टरले तपाईंलाई औषधि लिनको लागि परामर्श गर्न सक्नुहुन्छ। डाक्टरले जारी गरेको मेडिकल पर्माण लिएर तपाईंले आफ्नो लागि औषधि पनि किन्न सक्नुहुन्छ। दुई प्रकारका इजाजतपत्र प्राप्त औषधि खुद्रा बिक्रताहरू छन् - दर्ता भएका फार्मेसीहरू र इजाजतपत्र प्राप्त भएका औषधि पसलहरू। दुवैले लागू-औषध बेच्ने भए पनि उनीहरूको विशेषता र नियमहरू फरक छन्। यहाँ फार्मेसी र औषधि पसल बीच केही प्रमुख भिन्नताहरू छन्।

	फार्मेसी	औषधि पसल
"फार्मेसी" वा "डिस्पेन्सरी" को शीर्षक प्रयोग (चिनियाँ: 藥房)	✓	✗
"Rx" लोगो प्रयोग	✓	✗
पसलमा ड्युटी फार्मसिस्टको साथ	✓	✗

तिनीहरूले बेच्ने आधिकारिक औषधिहरूको प्रकार पनि फरक छ।

हडकडमा, औषधिहरूलाई रोगको गम्भीरता र ती औषधिहरूले निम्त्याउने साइड इफेक्टको परिमाणका आधारमा तीनवटा मुख्य श्रेणीहरूमा वर्गीकरण गरिएको छ।

वर्ग I: पिर्स्किर्षान औषधिहरू

यस वर्गको औषधि दर्ता गरिएको फार्मासिष्टहरूको पर्यक्ष निरीक्षणमा दर्ता गरिएको फार्मेसीहरूमा डाक्टरको पिर्स्किर्षानमा वितरण र बिक्री गरिनु पर्छ।

उदाहरणका लागि :
उच्च रक्तचाप /
मधुमेहको। लागि औषधि।



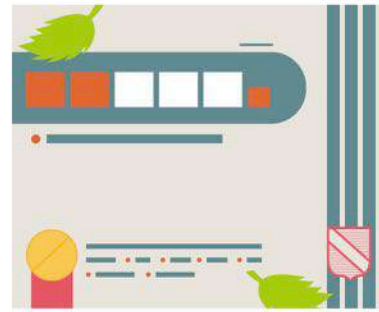
वर्ग II: निरीक्षणको साथ बिकरी गरिएको औषधिहरू

यस वर्गका औषधिहरूलाई डाक्टरको प्रिस्क्रिप्शन आवश्यक छैन तर दर्ता भएका फार्मासिस्टहरूको निर्देशन र निरीक्षणमा दर्ता फार्मेसीहरूमा बेचिनुपर्दछ । औषधि सेवन गर्नेहरूले स्वास्थ्य जोखिमबाट बच्न पर्योगको विधि र डोजको पालना गर्नुपर्छ ।

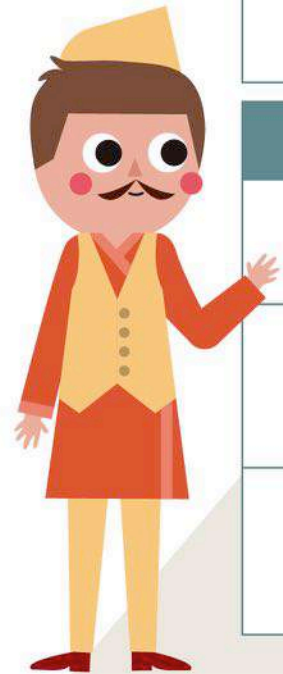


वर्ग III: निरीक्षण बिना औषधि बिक्री

यस वर्गका औषधिहरू फार्मेसी वा औषधि पसलहरूमा निवासी फार्मासिस्टहरू बिना बेचि सकिन्छ । उदाहरणहरूको लागि सामान्य रुघामार्गीको लागि औषधि, एन्टिपाइरिटिक्स र दुखाइ कम गर्ने औषधिहरू समावेश छन् ।



यहाँ फार्मेसी र औषधि पसल बीचको औषधिको बिक्रीमा भिन्नताहरू छन् ।



फार्मेसी	औषधि पसल
वर्ग I: प्रिस्क्रिप्शन औषधिहरू	/
वर्ग II: निरीक्षणको साथ बिकरी अन्तर्गत औषधिहरू	/
वर्ग III: निरीक्षण बिना औषधि बिक्री	वर्ग III: निरीक्षण बिना औषधिहरूको बिक्री



1.4 मैले खरिद गरेको औषधि भरपर्दो छ कि छैन भनेर कसरी थाहा पाउने?

पहिलो र सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण चरण भनेको दर्ता नम्बर जाँच गर्नु हो । बेचन वा वितरण गर्न सकिने सबै औषधिहरू पहिलो स्थानमा फार्मेसी र विष बोर्ड (PPB) मा दर्ता हुनुपर्छ । सर्वसाधारणले खरिद गर्न चाहेको औषधि दर्ता छ वा छैन भनी जाँचको लागि औषधिको लेबलमा PPB दर्ता नम्बर छापु पर्छ ।



दर्ता नम्बर बाहेक, जानकारीका निम्न विवरणहरू पनि लेबलमा छाप आवश्यक छ:

- उत्पादनको नाम
- प्रत्येक सक्रिय अवयवको नाम र मात्रा
- निर्माताको नाम र ठेगाना
- ब्याच नम्बर
- म्याद सकिने मिति
- उत्पादन प्याकको आकार र मात्राको एकाई
- भण्डारण अवस्था (विशिष्ट भण्डारण अवस्था सहित, यदि कुनै छ भने)
- प्रयोगको लागि निर्देशन, खुराक र खुराक अन्तरालहरू, यदि औषधि काउन्टरमा बेच्ने हो भने

1 मेन्थोलाटम नाक राहत

- परभावकारिता** वयस्क तथा 3 वर्ष भन्दा माथिका बच्चाहरूको लागि; पर्याप्त आवश्यक तेलहरू र मेन्थोलले तपाईंलाई स्फूर्तिदायी अनुभूति दिन्छ ।
- निर्देशन** 1. प्रयोग गर्नु अघि बाहिरी भाग हटाउनुहोस् ।
2. यसलाई नाकको प्रत्येक प्वाल नजिक राख्नुहोस् ।
3. अर्को नाकको प्वाल बन्द गर्नुहोस्, गहिरो श्वास लिनुहोस् ।
4. प्रयोग पछि बाहिरी भाग बन्द गर्नुहोस् ।
- सामग्रीहरू** मेन्थोल, युकेलिप्टस् तेल, पाइन निडल तेल, ल्याभेन्डर तेल
- सावधानी** गर्भवती, स्तनपान गराउने आमाहरू र आवश्यक तेलहरू सँग एलर्जी भएका मानिसहरूका लागि सिफारिस गरिन्दैन ।
- म्याद सकिने मिति:** 02/2024

ब्याच नम्बर: कृपया ट्यूबको मुनि हेर्नुहोस् ।

द्वारा निर्मित
the flower
Pharmaceuticals
Co., Ltd. in UK

1903 Net wt.: 1g



4

3

6



1.5 यदि मैले अज्ञात स्रोतहरूबाट औषधि खरिद गर भने सम्भावित जोखिमहरू के हुन्?

बजारमा बिक्री हुने सबै औषधि दर्ता गर्नुपर्छ । अज्ञात स्रोतबाट औषधि खरिद गर्नु खतरनाक र जोखिमपूर्ण मात्र नभएर कानून विरुद्धमा पनि हुन सक्छ ।

एकातिर, मेडिकल उत्पादनहरूको म्याद सकिने मिति, भण्डारण अवस्थाहरू वा निर्देशनहरू बार जानकारी छैन भने तिनीहरूको प्रभाव शंकास्पद हुन्छ । अर्कोतर्फ, तपाईंले औषधिमा समावेश गरिएका सामग्रीहरू छन् कि छैनन् भनेर जाँच गर्न सक्नुहुँदैन । तसर्थ, यी अज्ञात औषधिहरूले तपाईंको रोगको उपचार गर्न सक्छन् भन्नेमा शंका छ ।

यसबाहेक, अज्ञात स्रोतहरूका केही औषधिहरूमा अवैध सामग्रीहरू हुन सक्छन् जुन खतरनाक औषधि अध्यादेश जस्ता कानूनद्वारा प्रतिबन्धित वा नियमन गरिएको छ । औषधिको प्रकार नजान्नु कानूनी कारवाही बाट उम्किने बहाना मान्य हुँदैन ।

25 फेब्रुअरी 2021

समाचार

25 फेब्रुअरी 2021 मा, हडकड परहरीले इन्स्टाग्राममा "2 हप्तामा 10-पाउन्ड घटाउने" र "जति महँगो चक्कीहरू छन् त्यती नै प्रभावकारी छन्" जस्ता अतिरञ्जित बयानहरू सहित अज्ञात मूलको वजन घटाउने चक्कीहरू बेचेको आरोपमा एक 27 वर्षीय व्यक्तिलाई पक्राउ गरको थियो । 1000 भन्दा बढी प्लास्टिक झोला जसमा 18, 510 खतरनाक चक्कीहरू र 20,000 डलर सहित जफत गरिएको छ । यी चक्कीहरूमा इफेड्रिन र फ्लुओक्सेटिन हुन्छ जसले भ्रम हुने, निद्रा नलाग्ने र चिन्ता विकार हुने साथै अन्य गम्भीर परिणामहरू निम्त्याउँछ । अख्तियारले सर्वसाधारणलाई अज्ञात सामग्री र अज्ञात उत्पत्तिको औषधि भएका उत्पादनहरू खरिद नगर्न आग्रह गरको छ ।



1.6 मैले मेरो औषधि लिँदा मैले निर्देशनहरूको पालना किन गर्नुपर्छ?

यद्यपि औषधिले लक्षणहरू कम गर्न वा हाम्रो रोगहरूको उपचार गर्न मद्दत गर्न सक्छ, यसको मतलब हामीले अत्यधिक रूपमा औषधि खानुपर्छ भन्ने होइन । यसको विपरित, केही औषधिहरू विषाक्त भए पनि, यसको मतलब यो होइन कि हामीले ती औषधिहरू लिनु हुँदैन । यसको सट्टा, हामीले स्वास्थ्य सेवा प्रदायकहरूको चिकित्सा निर्देशनहरू पालना गर्नुपर्छ ।

यदि तपाईंले निर्देशनहरू वा पिस्किर्र्शनको पालना नगर्मा, निम्न सम्भावित जोखिमहरू छन्:



1. ओभरडोज

लागू-औषधको ओभरडोज हाम्रो शरीरको लागि हानिकारक छ र सायद घातक पनि । कहिलेकाहीँ तपाईंले निर्धारित समयमा औषधि लिन बिर्सन सक्नुहुन्छ, तपाईंले अर्को पटकको स्लटमा डबल डोज लिनु हुँदैन ।



2. उपचार प्रभावहरू कम गर्न

उपचार प्रभावकारी रूपमा प्राप्त गर्न, केही पिस्किर्र्शनमा तपाईंले नियमित रूपमा औषधि लिन आवश्यक हुन्छ । अन्यथा, प्रभावहरू कम वा नहुन पनि सक्छ । उदाहरणका लागि, उपचारको प्रभावकारी रूपमा प्राप्त गर्न केही एन्टिडिप्रेसेन्टहरू कम्तिमा दुईदेखि चार हप्तासम्म लगातार लिनुपर्छ ।



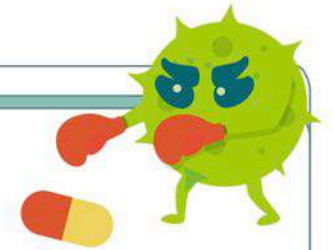
3. औषधि प्रतिरोध

लागू-औषधको दुरुपयोगले तपाईंको शरीरमा औषधि प्रतिरोधी क्षमताको विकासलाई बढाउन सक्छ । अर्को शब्दमा, औषधिको एउटै खुराकले अर्को उपचारको लागि काम नगर्न सक्छ ।



एन्टिबायोटिकको दुरुपयोग

एन्टिबायोटिक्स ब्याक्टेरिया संक्रमणको उपचारको लागि एक प्रकार महत्वपूर्ण औषधि हो । यद्यपि, एन्टिबायोटिकको दुरुपयोगले केही ब्याक्टेरियामा एन्टिबायोटिक प्रतिरोधी क्षमताको विकास गराउँछ । अर्को शब्दमा भन्नुपर्दा, ब्याक्टेरिया संक्रमणको उपचार गर्न वैज्ञानिकहरूले नयाँ प्रकारका एन्टिबायोटिक वा नयाँ विधिहरूको विकास गर्नुपर्ने हुन सक्छ । त्यसैले एन्टिबायोटिकको सही प्रयोग अत्यन्तै जरुरी छ ।



1.7 मलाई औषधि सम्बन्धित कस्ता सुरक्षित सुझावहरू थाहा हुनुपर्छ?*

ध्यान दिनुहोस्, सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण चरणहरू मध्ये एक औषधि निर्देशनहरू पालना गर्नु हो । यद्यपि, त्यहाँ अन्य केहि मुख्य सुझावहरू छन् जुन तपाईंले पूरा गर्नु पर्छ:



1 केही औषधिहरू एकै समयमा मिश्रित गर्न वा लिन सकिँदैन । यदि तपाईं त्यसो गर्न चाहनुहुन्छ भने, तपाईंले पहिले आफ्नो डाक्टरसँग परामर्श गर्नुपर्छ । अन्यथा, औषधिबाट हुने रासायनिक प्रतिक्रियाहरूले तपाईंको शरीरलाई हानि पुऱ्याउन सक्छ वा औषधिको प्रभावकारीता कम गर्न सक्छ ।



2 तपाईंलाई डाक्टर वा अन्य पेशेवरहरूले विशेष सल्लाह नदिए सम्म औषधि लिदाँ चिया, जुस, पेय पदार्थ वा अन्य वैकल्पिक पेय पदार्थको सट्टा पानीसँग लिनु पर्छ किनभने ती पेय पदार्थहरूले उपचारको प्रभावलाई असर गर्न सक्छ वा प्रतिकूल औषधि प्रतिक्रियाहरू पनि निम्त्याउन सक्छ ।



3 सबै चक्कीहरू काट्न, विभाजन गर्न वा कुचाउन मिल्दैन । यो चक्कीको खुराकमा निर्भर गर्दछ । यदि तपाईंले औषधिको लेबल वा चक्कीहरूमा "CR, SR, ZOK वा GITS" देख्नुभयो भने, यसको मतलब यी चक्कीहरू विशेष प्रकारका छन् र यसलाई कुचाउनु वा विभाजन गर्नु हुँदैन ।



4 भिजेको औषधिहरू नखानुहोस् । सबै भिजेको औषधिहरू सकेसम्म फाल्नु पर्दछ ।



5 एलर्जीका लक्षणहरू (डाबर, चिलाउने दागहरू, चिलाउने, ज्वरो, रसिलो/रातो आँखा र नाक बग्ने, आदि) देखा पर्न साथ, कृपया औषधि प्रयोग गर्न बन्द गर्नुहोस् र आफ्नो डाक्टर वा स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग सकेसम्म चाँडो परामर्श गर्नुहोस् ।



6 यदि औषधिले तपाईंको मानसिक अवस्थालाई असर गर्छ भने, उदाहरणका लागि, तपाईंलाई निद्रा लाग्ने, तपाईंले आफ्नो एकाग्रता आवश्यक पर्ने गतिविधिहरू, जस्तै ड्राइभिङ नगर्नुहोस् ।

* Source: Smart Patient, Hospital Authority

1.8 ले औषधि लिन बिर्समा के गर्ने?

यदि तपाईंले औषधि दिनमा एक पटक लिनुपर्छ भने, तपाईंले छुटेको खुराक तुरुन्तै लिनु पर्छ । यदि तपाईंलाई औषधि लिन अर्को दिन याद आयो भने, खुराक दोब्बर नगर्नुहोस् र सामान्य रूपमा अर्को खुराक लिनुहोस् ।

यदि औषधि एकै दिनमा धेरै पटक लिनु पर्छ भने, औषधिको समय अन्तराललाई विचार गर्न आवश्यक छ । यदि तपाईंले खुराक अन्तरालको 1/2 अन्तराल अघि यो पत्ता लगाउनु भयो भने, यसलाई तुरुन्तै लिनुपर्छ । यसको विपरित, यदि छुटेको खुराक सामान्य अन्तरालको 1/2 अन्तराल भन्दा बढी पछि थाहा भयो भने, तपाईंले यसलाई बेवास्ता गर्न सक्नुहुन्छ र अर्को खुराक सोहि नियमित समय अवधीमा लिन सक्नुहुन्छ ।

सावधान रहनुहोस्, ओभरडोजबाट बच्नुहोस् ।

यो औषधि दिनमा एक पटक लिनुपर्छ ।

प्रत्येक दिन सम्झनुहोस् । → छुटेको खुराक तुरुन्तै लिनुहोस् ।

भोलिपल्ट सम्झनुहोस् । → अर्को खुराक सामान्य रूपमा लिनुहोस् ।

औषधि एक दिनमा धेरै पटक लिनु पर्छ ।

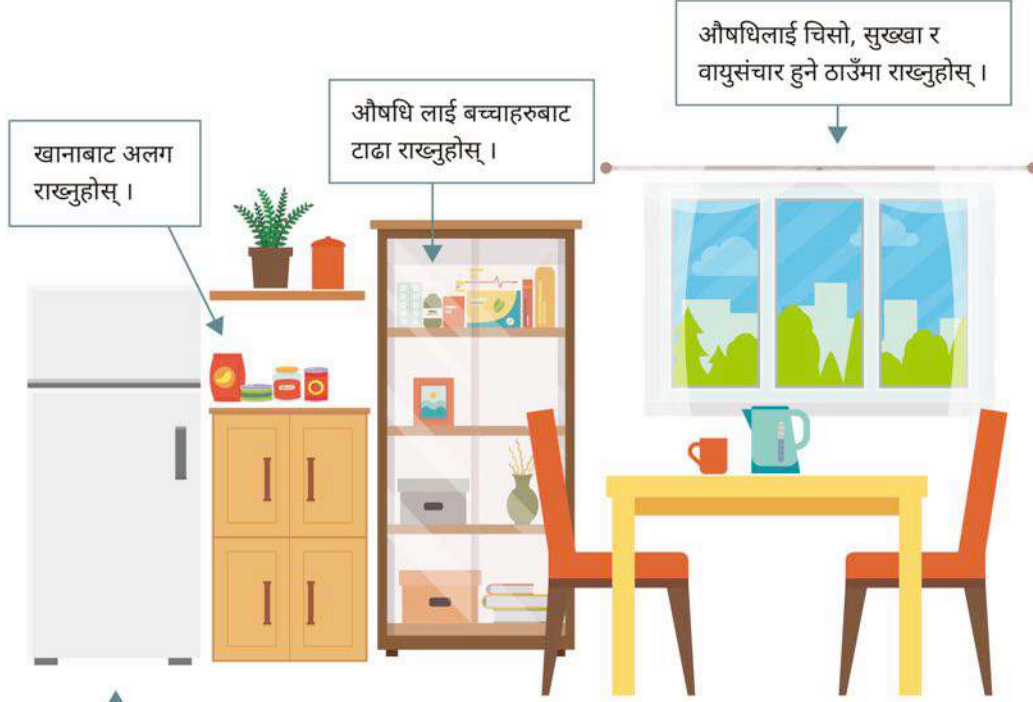
खुराक लिनुपर्ने समयको 1/2 घण्टा अगाडि पत्ता लागेमा → छुटेको खुराक तुरुन्तै लिनुहोस् ।

खुराक अन्तरालको 1/2 घण्टा पछि पत्ता लागेमा → यसलाई बेवास्ता गर्नुहोस् र अर्को खुराक सीधै नियमित निर्धारित समयमा लिनुहोस् ।

1.9 हामीले औषधि कहाँ भण्डार गर्नुपर्छ?

औषधिको प्रभावकारीता र गुणस्तर कायम राख्न औषधिलाई उचित स्थानमा राख्न वा भण्डारण गर्नुपर्छ ।

यहाँ औषधि भण्डारणको लागि केही प्रमुख दिशानिर्देशहरू छन्:



केही औषधिहरू विशेष ठाउँमा भण्डारण गर्न आवश्यक हुन सक्छ । उदाहरणका लागि, केही आँखामा लगाउने ड्रपहरू औषधिको प्रभावकारीता कायम राख्न फ्रीजरमा भण्डारण गर्नुपर्छ । कृपया लिनु वा प्रयोग गर्नु अघि चिकित्सा निर्देशनहरू सावधानीपूर्वक पढ्नुहोस्।



औषधिलाई सही लेबलको साथ कन्टेनरमा राख्नुहोस् ।



मलमको साथमा औषधि नमिसाउनुहोस् ।



एउटै डब्बामा दुई वा बढी प्रकारका औषधिहरू नराख्नुहोस् ।

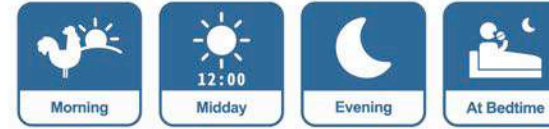


यदि केही औषधिहरू केही समय देखि भण्डारण गरिएको छ भने, कृपया ती औषधिहरूलाई लिनु अघि म्याद सकिने मिति जाँच गर्न नबिर्सनुहोस् । यदि ती औषधिहरूको म्याद सकिएको छ भने, तपाईंले ती औषधिहरूलाई फाल्नुपर्दछ ।

1.10 मेरो बच्चाहरूलाई मेडिकल निर्देशनहरू पढ्न कठिन लाग्छ । मैले तिनीहरूलाई कसरी मद्दत गर्न सक्छु?

हडकडमा, औषधिको लेबलहरू प्रायः शब्दहरूमा प्रस्तुत गरिन्छ र केही मानिसहरूले तिनीहरूलाई पूर्ण रूपमा बुझ्न सक्दैनन् । यस सन्दर्भमा, **ड्रग आइकन सीसीले** सर्वसाधारणलाई, विशेष गरी बालबालिका र वृद्धवृद्धाहरूको सुविधाका लागि ड्रग आइकन र स्टिकर प्याकसहितको पिलबक्स तयार गएको छ ।

यहाँ ड्रग आइकनहरूको केही उदाहरणहरू छन्:



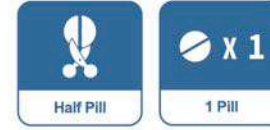
बिहान, दिउँसो, साँझ वा सुत्नु अघि औषधि लिनुहोस्।



30मिनेट-1 घण्टा खाना पछि वा खाना अघि।



सम्बन्धित लक्षणहरूको लागि आवश्यकता अनुसार लिनुहोस् ।



प्रत्येक पटक एक वा आधा गोली लिनुहोस्।



प्रत्येक पटक एक चम्मचा (5ml) लिनुहोस् ।



औषधिलाई चिसो वा प्रकाशबाट टाढा राख्नुपर्छ ।



प्रयोग गर्नु अघि राम्रोसँग हल्लाउनुहोस् ।



निल्नु अघि राम्रोसँग चपाउनुहोस् वा नचपाउनुहोस् ।



मादक पेय सेवन नगर्नुहोस् ।



पानी (कम्तिमा 150ml) संग औषधि लिनुहोस् ।



बाह्य प्रयोगको लागि मात्र ।



मुखबाट सास लिई औषधि लिनुहोस् ।



पूर्णरूपमा नबिलिए सम्म जिबरो मुनि राख्नुहोस् ।

विभिन्न जातीय पृष्ठभूमिका मानिसहरूलाई समर्थन गर्न ड्रग लेबलहरू उर्दू संस्करणमा पनि उपलब्ध छ ।



मैले कसरी लेबल प्याकहरू प्राप्त गर्न सकछु?

सबै औषधि आइकनहरू क्रियेटीभ कमन्स लाइसेन्स अन्तर्गत वितरण गरिन्छ । औषधि आइकनहरूको व्यापक प्रयोगलाई बढावा दिन, व्यक्ति र संस्थाहरूलाई कुनै पनि उद्देश्यका लागि प्रतिलिपि गर्न र पुनः वितरण गर्न सकछन्, जबकि परिमार्जन निषेधित छ र स्वीकृति आवश्यक छ ।

के तपाईं औषधि आइकनहरू र औषधि लिनि बारे सामान्य सल्लाह बारे थप जान्न चाहनुहुन्छ? कृपया नमिन् वेबसाइटमा हेरनुहोस्:

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

वा QR कोड स्क्यान गर्नुहोस्:



1.11 लागू-औषध दुरुपयोग के हो र त्यसका के हानिहरू छन्?

यद्यपि लागू-औषधको दुरुपयोग गर्ने व्यक्तिहरूको व्यवहार फरक हुन सक्छ, उनीहरूले प्रायः निम्न विशेषताहरू देखाउँछन् ।

- 1 चिकित्सा निदान बिना साइकोट्रोपिक औषधिहरू लगातार वा अत्यधिक मात्रामा लिने;
- 2 उपचार बिनाको उद्देश्यका साथ साइकोट्रोपिक औषधी लिने - एक निश्चित मानसिक वा शारीरिक अवस्था पर्याप्त गर्न;
- 3 लागूपदार्थमा निर्भरता वा लत विकसित भएको;
- 4 लागू-औषधको दुरुपयोगले लागू-औषधमा फसेको व्यक्तिहरूको मानसिक वा शारीरिक अवस्थालाई छोटो समय देखि स्थायी क्षति पुऱ्याउँदछ ।

लागू-पदार्थको दुरुपयोग व्यवहारले हाम्रो शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यलाई हानि गर्नको साथसाथै हाम्रो सामाजिक जीवन र सामाजिक क्षमताहरूलाई पनि ठूलो असर गर्छ । साथै, अवैध लागू-औषध लिनु, आफूसँग राख्नु र लागू-औषध तस्करी गर्नु कानुनी अपराध हो ।

लागू-औषधि सम्बन्धी मुद्दाहरूको कानूनी दायित्वहरू

खतरनाक लागू-औषध अध्यादेश (क्याप 134) अनुसार अवैध लागू-औषधको सेवन, आफूसँग राख्नु र लागू-औषध तस्करी गर्नु अपराध मानिन्छ । यी कार्यहरूको अधिकतम दण्डहरू छन्:

अवैध लागू-औषध सेवन

7 वर्ष कैद र
HKD1,000,000 जरिवाना

अवैध लागू-औषध राख्ने

7 वर्ष कैद र
HKD1,000,000 जरिवाना

लागू-औषध तस्करी

7 वर्ष कैद र
HKD5,000,000 जरिवाना



भिडियोहरू



EP1.
हडकड खतरनाक डर्गस
अध्यादेशको विधायी आशय



EP2.
खतरनाक लागू-औषधको
स्वामित्व र ज्ञानको अनुमान



EP3.
लागू-औषधको दुरुपयोग =
लागूपदार्थको स्वामित्व ?



EP4.
लागू-औषध तस्करीमा पैसा
समावेश हुनु जरुरी छैन

हालै आएको EM युवाको कथा

18 वर्षीय विवेक, 5 वर्ष भन्दा कम समय देखि हडकडमा बसोबास गर्दै आएको थिए, उनलाई गाँजा सेवन गरेको आरोपमा पक्राउ गरिएको थियो । उनी लामो समयदेखि गाँजालाई वैधानिकता प्राप्त भएको देशबाट आएका थिए, त्यसैले हडकड जस्तो महानगरीय सहरले पनि गाँजा लागू-औषधको रूपमा वर्गीकरण गरेको छैन भन्ने उनको विचार थियो । हडकडको कानूनलाई पूर्ण रूपमा नबुझेर उनले गाँजा सेवन गरे र पक्राउमा परेका थिए ।

परहरीले उनलाई पक्राउ गर्दा हडकडमा गाँजा खरिद, बिक्री र सेवन गैरकानूनी भएको थाहा पाएपछि उनी छक्क परे । उसले केवल मांसपेशीको दुखाई कम गर्नको लागि गाँजा सेवन गरेको र वास्तवमै उसको कार्य कानून विरुद्ध थियो भन्ने बरु ज्ञान नभएको भनेर तर्क गर्दै उसले आफूलाई बचाउने प्रयास गर्यो ।

हडकडको कानूनले अवैध लागू-औषध प्रयोगको बारे नियम कडा भएको र यसको विरुद्ध कडा कारबाही गर्दछ । अन्य देशहरूमा मनोरञ्जन औषधिहरू मानिने गाँजा र एक्स्टेसी जस्ता लागू-औषधहरू, हडकडमा सबै अवैध छन् । हडकडमा अवैध लागू-औषध सेवन गर्ने जोसुकैले जतिसुकै कम उमेरका भए पनि गम्भीर परिणाम भोग्नुपर्छ ।

1.12 हामीले लागू-औषधको दुरुपयोग बारे जान्न किन आवश्यक छ?

लागू-औषधको दुरुपयोग जीवनमा धेरै हुने दुर्व्यसन हो ।

लागू-औषधलाई "जान्चु" भन्नुको अर्थ हाम्रो बालबालिकाहरूले लागू-औषधको दुरुपयोगको जोखिममा परेका छन् भन्ने होइन । तसर्थ, हामीले लागू-औषधको ज्ञानको प्रतिरोध गर्नुहुँदैन बरु हाम्रो बालबालिकालाई लागू-औषध पर्योगको सही निर्देशन र घरलु शिक्षा प्रदान गर्न अभिभावकको रूपमा आफूलाई राम्रोसँग तयार गर्नुपर्छ ।

हाम्रा प्रियजनहरूलाई जोगाउन, हामीले लागू-औषधको दुरुपयोग रोकथाम बरु हाम्रो ज्ञानलाई समृद्ध गर्नुपर्छ ।



2

अध्याय 2

लागूपदार्थ बारे थाहा छ भन्नुहोस्*



2.1 लागूपदार्थ बर "थाहा" हुनुको महत्त्व

अवैध लागू-औषधको पहिलो स्वाद पर्यायजसो जिज्ञासा र साथीहरूको प्रभावबाट आउँछ । धेरै केसहरूले देखाउँछ कि लागू-औषध दुरुपयोगकर्ताहरू सुरुमा जिज्ञासाबाट सुरुवात हुन्छ । धेरै लागू-औषध दुर्व्यसनीहरूले सुरुमा उनीहरू कहिल्यै लत लाग्दैन भन्ने बरमा दृढतापूर्वक विश्वास गर, तर उनीहरूले अन्ततः लागू-औषधबाट छुटकारा पाउन सकेनन् । यो घटनाले यी लागू-औषध दुरुपयोगकर्ताहरूले अवैध लागू-औषधको खतरालाई कम आँकलन गर्ने वा बुझ्दैनन् भन्ने कुरा झल्काउँछ । उनीहरूको दुर्भाग्य मुख्यतया लागूपदार्थको बरमा उनीहरूको बुझाईको कमीबाट उत्पन्न हुन्छ । तसर्थ, अवैध लागू-औषधहरू, विशेष गरी तिनीहरूका हानिहरूबारे स्पष्टसँग बुझ्नु हाम्रो लागि महत्त्वपूर्ण छ ।

HK मा जन्मेका EM युवाको कथा

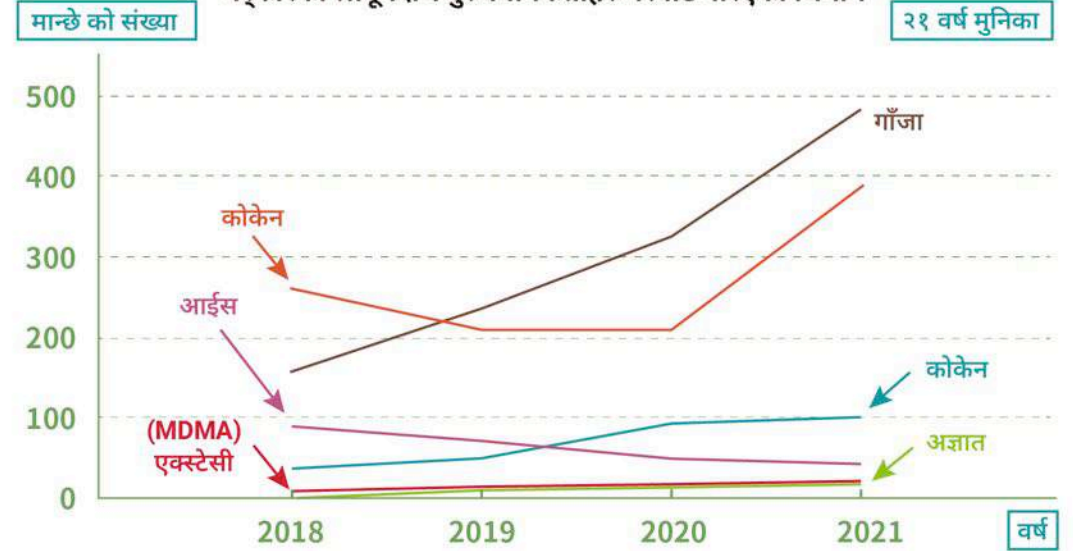
हङकङमा जन्मेका र हुर्केका दीपेन्द्र लागू-औषध तस्करी गरको आरोपमा पक्राउ पर्दा केवल 19 वर्षका थिए । उनले पार्ट टाइम जागिर खोज्दै थिए र एक साथीले 'छिटो र धेरै पैसा' उपलब्ध गराउने वाचाको साथ आकर्षक जागिरको परिचय दिए । उसको साथीले उसलाई भने कि उसले केवल काउलुनबाट सेन्ट्रलमा एउटा झोला पुर्याउनु थियो, त्यसपछि उसले शुल्क नगद प्राप्त गर्न सक्छ । उनले झोलामा अवैध लागू-औषध रहेको थाहा नभई दिए । उनी छिट्टै स्रोहात पक्राउ परे र अन्ततः झोलामा मेथाम्फेटामिन रहेको थाहा भयो ।

सर्वसाधारणले विज्ञापनहरू वा "छिटो र सजिलो" पैसा कमाउन सक्ने पार्ट टाइम डेलिभरी कामहरू परिचय गराउन प्रस्ताव गर्ने व्यक्तिहरूप्रति सतर्क रहनुपर्छ ।

* यस अध्यायको जानकारीको केही अंश नाकोटिक्स डिभिजन, सुरक्षा ब्यूरोबाट लिईएको हो ।

2.2 हङकङमा 21 वर्ष मुनिका युवाहरूमा लागू-औषधको पर्यवृत्ति

2018 देखि 2021 सम्म हङकङमा दुरुपयोग गरिएका सामान्य प्रकारका लागूपदार्थ दुरुपयोगकर्ताहरू रिपोर्ट गरिएको थियो ।



नोट: रिपोर्ट गरिएको लागूपदार्थ दुरुपयोगकर्ताले एक वा धेरै प्रकारको लागूपदार्थको दुरुपयोग गर्न सक्ने हुनाले, विभिन्न लागूपदार्थको दुरुपयोगको लागि रिपोर्ट गरिएको संख्याहरू सँगै जोड्नु हुँदैन ।

स्रोत: लागूऔषध दुरुपयोगको केन्द्रिय रजिस्ट्री 31.3.2022 मा अद्यावधिक गरिएको

पछिल्लो तथ्याङ्कले हङकङमा 21 वर्षभन्दा कम उमेरका लागू-औषध दुर्व्यसन गर्नेहरूको संख्या विगत केही वर्षहरूमा बढिरहेको देखाउँछ । यो चिन्ताजनक पर्यवृत्ति हो ।

हङकङमा 21 वर्ष मुनिका युवाहरूमा सबैभन्दा धेरै प्रयोग हुने लागू-औषध गाँजा हो । 2019 देखि, गाँजा पर्योगकर्ताहरूको संख्या कोकिन पर्योगकर्ताहरूको भन्दा बढि भएको छ र हङकङमा दुई वर्षमा लगभग 500 किशोरकिशोरी पर्योगकर्ताहरूमा वृद्धि हुन जारी छ । कोकेन पर्योगकर्ताहरू धेरै घटे र 2018 देखि 2020 सम्म स्थिर पर्यवृत्ति कायम राखे, तर 2021 मा लगभग 400 मामिलाहरूमा उल्लेखनीय वृद्धि भएको छ । थप रूपमा, 2021 मा लगभग 100 युवाहरूलाई केटामाइन दुरुपयोगको रिपोर्ट पछि आईस, एक्स्टेसी र अन्य प्रकारका लागूपदार्थहरू रिपोर्ट गरिएको थियो, ।

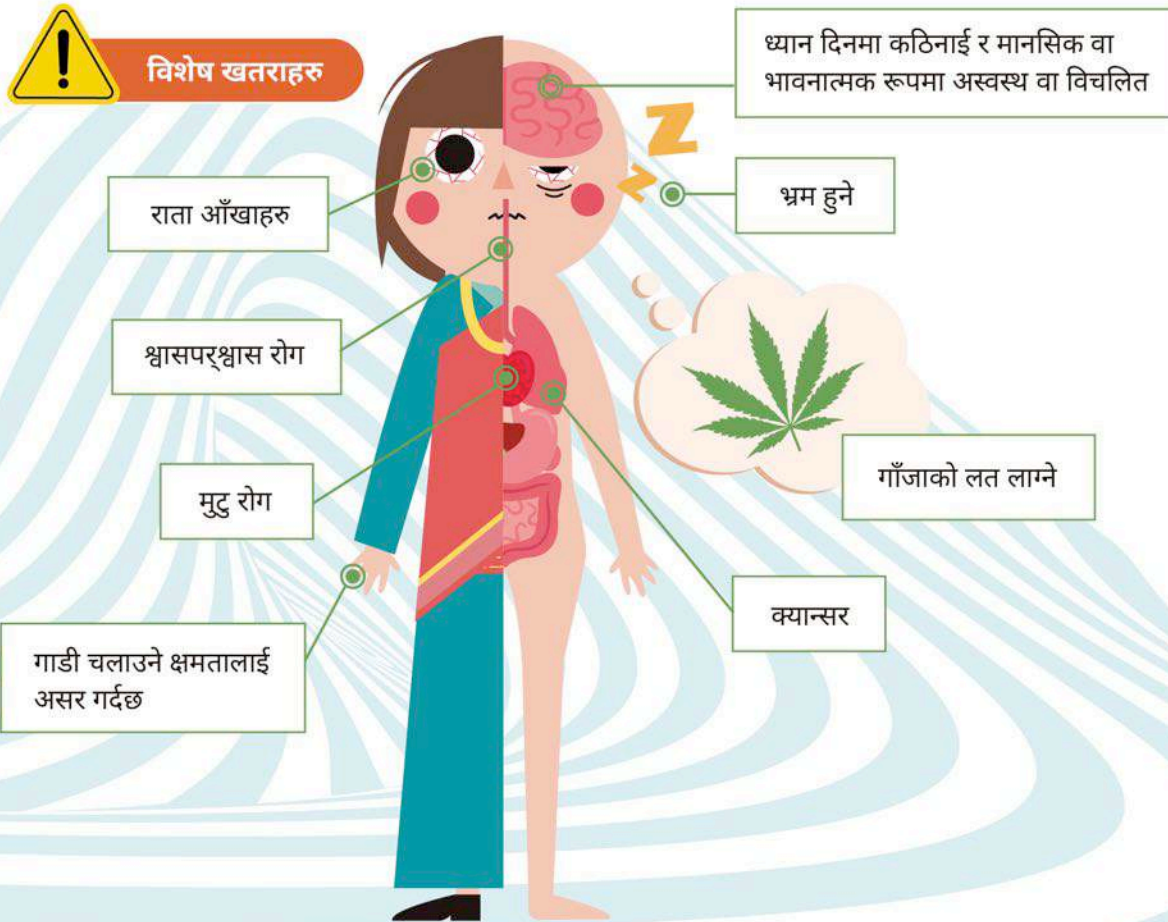
युवाहरूको लागू-औषध सेवन गर्ने पर्यवृत्तिलाई हाम्रो ध्यान र हस्तक्षेप महत्त्वपूर्ण छ । यस अध्यायले सात प्रकारका धेरै प्रयोग हुने लागू-औषधिहरूको केही जानकारी र खतराहरू सूचीबद्ध गर्दछ ।

2.3 गाँजा

गाँजा एक औषधि हो जुन गाँजाको सटिभाबाट निकालिने, एक जडिबुटी हो जुन भाँडोमा पनि सजिलै रोप्न सकिन्छ । यसमा "THC" नामक रासायनिक यौगिक हुन्छ जसले हाम्रो स्नायु पर्णालीलाई असर गर्न सक्छ । गाँजा एक दमनकारी हो, तर उच्च मात्रामा प्रयोग गर्दा यसले भ्रम पैदा गर्छ । त्यसैले यसलाई हलुसिनोजनको रूपमा पनि वर्गीकृत गरिएको छ ।

गाँजालाई धुम्रपान गर्न, खान र बाफ मार्फत सेवन गर्न सकिन्छ । कतिपयले यसलाई विभिन्न प्रकार खानेकुरामा पनि राख्ने गर्छन् । सामान्यतया गाँजाको असर महसुस गर्न एक देखि दुई घण्टा लाग्छ, जसको असर 8 देखि 12 घण्टासम्म रहन्छ ।

अनौपचारिक नामहरू "क्यानाबिस", "ह्यास", "ग्रास", "विड", "420" वा "स्टोनर"



CBD vs THC

THC (टेट्राहाइड्रोक्यानाबिनोल) गाँजाको बोटमा मुख्य क्यानाबिनोइड हो । यसले हाइपरएक्टिभिटी र लत जस्ता हानिकारक प्रभावहरू निम्त्याउन सक्छ । THC खतरनाक औषधि अध्यादेश अन्तर्गत कडाईका साथ नियन्त्रित गरिएको छ ।

गाँजाको बोटहरूमा CBD (क्यानाबिनोल) दोस्रो सबैभन्दा प्रचलित तत्व हो । जबकि CBD मेडिकल गाँजाको एक आवश्यक घटक हो, यो सीधा हेम्प बिरुवाबाट (गाँजाको एक कजिन भाई) बाट व्युत्पन्न गरिएको हो । CBD आफैले " नशा " भएको भावना पैदा गर्दैन ।

	CBD	THC
"नशा" भएको भावना पैदा गर्छ	गर्दैन	गर्छ
लत लाग्ने क्षमता	गर्दैन	छ
गैरकानुनी	छ ¹ (फेब्रुअरी 2023 देखि सुरुवात)	छ
साइड इफेक्टहरू	मुख सुख्खा हुने पखाला लाग्ने भोक कम लाग्ने थकान लाग्ने	भ्रम पैदा हुने आत्तिने स्मरण शक्ति कमजोर हुने आँखा रातो हुने प्रतिक्रिया दिने समय ढिलो हुने समन्वय गर्न समस्या

गाँजाबाट CBD निकाल्न एकदमै गाह्रो हुन्छ र यसको निष्कासनमा पर्याय THC पाइन्छ किनकी यिनीहरू बीच समान रासायनिक संरचनाहरू हुन्छन् । कृपया सजग रहनुहोस् कि कुनैपनि THC भएको सामग्री, चाहे जुनैपनि मात्रामा भएतापनि, हडकडमा कडाईका साथ निषेध छ र यसप्रकारको THC सामग्रीहरूलाई स्वामित्वमा राख्नु एक अपराध हो ।

1 CBD सामग्रीहरूमा सजिलै सँगै THC पाइने हुनाले, सरकारद्वारा खतरनाक औषधि अध्यादेश (Cap.134) को पहिलो चरणमा समावेश गरी गैरकानुनी घोषणा गर्ने योजना गरिएको छ । यो वषियलाई पहिलिनै संविधान सभाको सुरक्षाका प्यानलको अर्घा राखिसकिएको छ ।

2.4 कोकेन

कोकेन र यसको भिन्नताहरू कोका रूखका पातहरूबाट व्युत्पन्न उत्तेजक हुन् । कोकेन एक गन्ध रहित, सेतो (फलेकी) सुख्खा, तीतो स्वादको किर्स्टलीय पाउडर हो । यो पानी वा रक्सीमा अत्यधिक घुलनशील छ ।

अनौपचारिक नामहरू "सी", "बिग सी", "कोक", "फ्लैक", "स्नो", "स्टारडस्ट", "चार्ली", "क्र्याक"



विशेष खतराहरू

कोकेन एक शक्तिशाली केन्द्रीय स्नायु प्रणाली उत्तेजक तत्त्व हो जसले धेरै प्रभावहरू निम्त्याउन सक्छ ।



उच्च मनोबल कायम राख्ने,
निदाउन गाह्रो हुने वा निद्रा
सम्बन्धी विकारहरू निम्त्याउने



धेरै बोल्ने वा ध्यान गर्ने
मूड उत्पन्न गराउने



भोक नलाग्ने

2.5 केटामिन

केटामिन एक केन्द्रीय स्नायु पर्णालीको अवरोधक हो । यसलाई लिने मानिसहरूले मस्तिष्क शरीरबाट "अलग" भएको महसूस गर्नेछन् । यसले सामान्य सोच र धेरै संवेदी कार्यहरूलाई पनि बाधा पुर्याउन सक्छ, साथै अस्थायी रूपमा स्मरण शक्तिमा हानि निम्त्याउन सक्छ ।

दुरुपयोग गर्नेहरूले सामान्यतया केटामिन पाउडरको सास फेर्छन् वा केटामिन भएको ट्याब्लेट लिन्छन् ।

अनौपचारिक नामहरू "के", "किट काट", "भिटामिन के", "जेट" इत्यादि ।



विशेष खतराहरू



स्नायु पर्णालीको क्षतिको कारण
हात खुट्टामा असमानता हुने



भ्रमहरू पैदा गर्ने

एनाल्जेसिक र एनेस्थेटिक प्रभावको कारण, दुरुपयोगकर्ताहरूले अनजानमा आफैलाई चोट पुर्याउन सक्छन् । यसले मुटुको धड्कन पनि कम गर्छ । यदि यो धेरै मात्रामा लिएमा केटामिनले, मस्तिष्क र मांसपेशिहरू (कोमा वा मृत्यु पनि) मा हाइपोक्सिया निम्त्याउँछ ।

2.6 आईस

"आईस" को उचित नाम मेथाम्फेटामिन, एक प्रकारको एम्फेटामिन हो । "आईस" एक शक्तिशाली केन्द्रीय स्नायु पर्णाली उत्तेजक हो । यसले शरीरका सबै अंगहरूमा मस्तिष्कका आदेशहरू प्रसारणको गति लाई बढाउँछ ।

"आईस" तीतो स्वादको अर्ध-पारदर्शी, रगहीन, दाना आकारको किस्टलको रूपमा देखिन्छ ।

अनौपचारिक नामहरू "आईस", "शाबु", "किस्टल", "चल्क" आदि ।

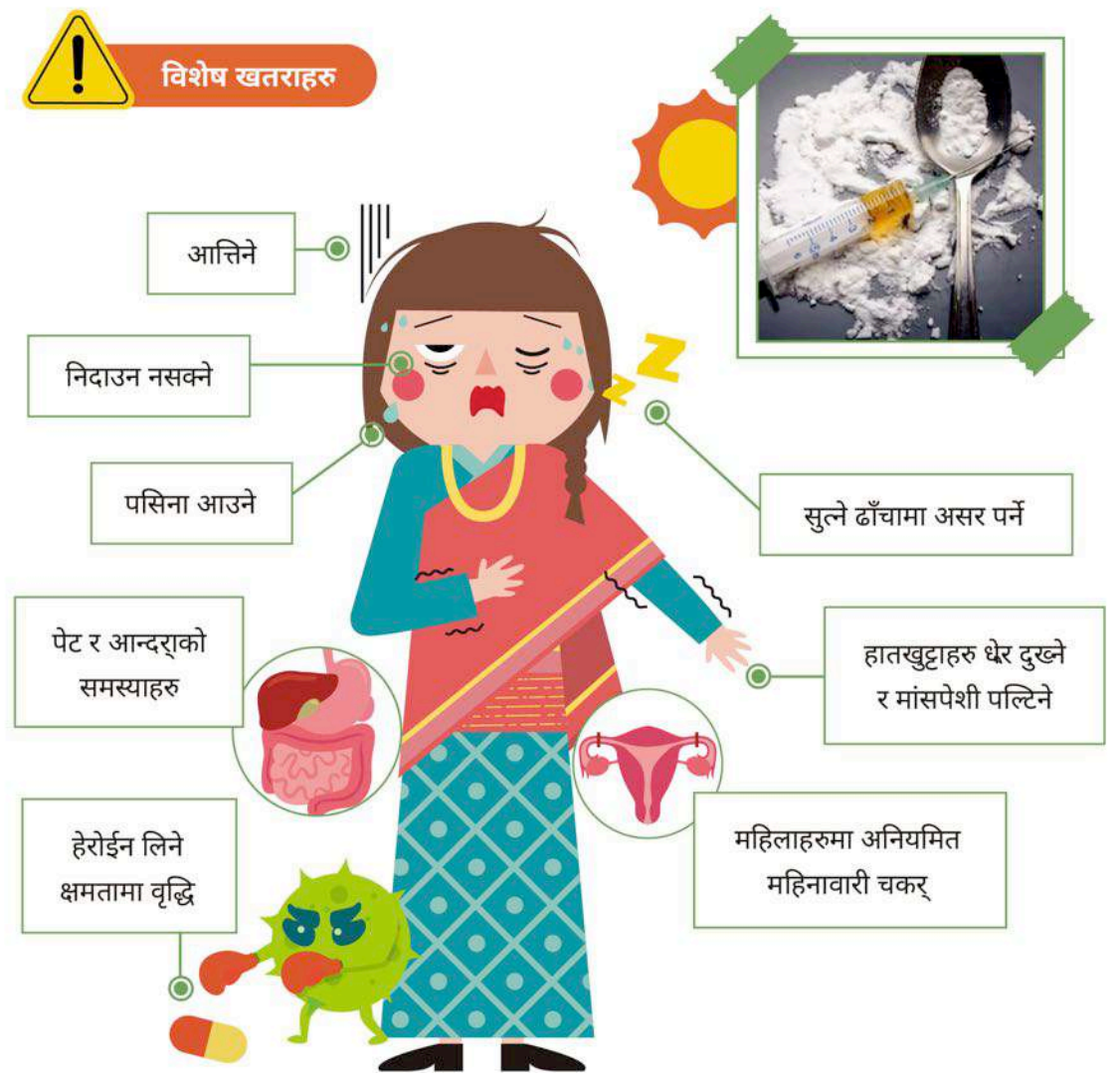


2.7 हेरोईन

अफिम, मोर्फिन र हेरोईन सबै अफिम पष्पी (पापाभर सोम्नीफेरम) बाट निकालिन्छ र त्यसैले यिनीहरूलाई ओपिएटस् भनिन्छ । यिनीहरूले दिमागको कार्यहरूलाई ढिलो वा कम गराउँछ ।

शुद्ध हेरोईन एक सेतो किस्टल पाउडर हो । हेरोईन बजारमा प्राय जसो विभिन्न रङ्गहरूमा पाईन्छ किनकी यो प्रायजसो अन्य तत्वहरूसँग मिसाईएको हुन्छ, जसको फलस्वरूप नमिल्दो संरचना हुन्छ ।

अनौपचारिक नामहरू "ह्वाइट पाउडर", "ब्राउन सुगर", "सम्याक", "हर्श", "ह्यारी" आदि ।



2.8 एकस्टेसी

"एकस्टेसी" को उचित नाम MDMA हो । यो केन्द्रीय स्नायु प्रणालीलाई उत्तेजना दिने तत्त्व हो र यसले प्रयोगकर्ता भर्षित पार्न सक्छ । MDMA लिइसकेपछि, दुर्व्यसन गर्नेहरूले आफूसँग असीमित ऊर्जा भएको महसुस गर्न सक्छन्, तर वास्तवमा MDMA ले मांसपेशीको ऐंठन (सामान्यतया हात र घाँटीको मांसपेशी) निम्त्याउन सक्छ । त्यसकारण, यी सबै "कम्पन र हलचल" वास्तवमा दुर्व्यसनकर्ताको नियन्त्रण बाहिरका किर्याहरू हुन् ।

MDMA सामान्यतया विभिन्न रङको गोलो ट्याब्लेटको रूपमा धेरै प्रकारको लोगोहरूका साथ बेचिन्छ ।

अनौपचारिक नामहरू "एकस्टेसी", "E", "XTC", "एड्याम", "ह्याप्पी पिल" आदि ।



2.9 खोकीको औषधि

केही खोकीका औषधिहरूमा भाग I विषहरूमा पर्ने कोडिन र डेक्सट्रोमेथोरफान जस्ता तत्त्वहरू हुन्छन्, जुन फार्मसी र विषादी अध्यादेश अन्तर्गत नियन्त्रित छन् । तसर्थ, यो चिकित्सकको निदानका साथ लिन जरुरी छ । यदि मानिसहरूले गैर-चिकित्साको उद्देश्यका साथ लत लाग्ने ओपिएटहरू भएको खोकीको औषधि पर्योग गरमा, उनीहरूलाई लत लाग्न सक्छ ।

पर्यजसो तरल पदार्थको रूपमा ।

अनौपचारिक नामहरू "रोबो", "DXM" आदि



लागूपदार्थ दुर्व्यसनका असरहरु

	मनोवैज्ञानिक लक्षणहरु	मुड स्विङ	डिप्रेसन	इन्सोमनिया	मनोवैज्ञानिक निर्भरता	भोकमा परिवर्तन	हल्का एन्जाइटी र पारानोईआ	संज्ञानात्मक कार्यक्षमतामा कमि	यौन अक्षमता
गाँजा	!	!	!	!	!	↑	!	!	!
कोकेन	!	!	!	!	!	↓	!	!	!
कोकेन	!	!	!	!	!		!	!	
आईस	!	!	!	!	!	↓	!	!	!
हेरोईन	!	!	!	!	!		!		
एक्स्टेसी	!	!	!	!	!		!	!	
खोकिको औषधि	!	!		!			!		

2.10 लागू-औषध दुरुपयोगको व्यवहारहरु कसरी पहिचान गर्ने?

धेरै अवस्थाहरुमा, लागू-औषध दुरुपयोगकर्ताहरुले लागूपदार्थ सेवन गरेपछि उनीहरुको व्यवहारमा ठूलो परिवर्तन आउँछ । लागू-औषध दुरुपयोगकर्ताहरुबाट अवलोकन गर्न सकिने केहि सामान्य संकेतहरु यहाँ समावेश छन्:



सामग्रीहरु	ई-सिगरेट	चिन्हहरु



यदि तपाईंलाई सहयोग चाहिएमा, कृपया अध्याय 4. आमाबाबुको लागि उपयोगी सुझाव र स्रोतहरु बाट सन्दर्भ लिनुहोस् ।

2.11 लागू-औषध बारे सामान्य मिथहरु के के हुन्?

धेर मानिसहरुलाई लोभ्याउन ड्रग डिलरहरुले मीठो कुरा गर्ने वा झुठो पनि बोल्न सक्छन् । यहाँ केहि झुठो भनाईहरु दिईएका छन् जुन ड्रग डिलरहरुले प्रयोग गर्न सक्छन्:



- 1 लागू-औषध कहिलेकाँहि मात्र सेवन गर्दा लत लाग्दैन ।
- 2 लागू-औषध सेवन गर्नाले कहिल्यैपनि कानूनी कार्यवाहीमा पर्दैन ।
- 3 लागू-औषध सेवन गर्नाले हाम्रो दिमाग ताजा बनाउन र रोगहरु निको पार्न सक्छ ।
- 4 लागू-औषधले वजन कम गर्न मदत गर्छ ।

कृपया याद गर्नुहोस्, यी सबै भनाईहरु झुटा हुन् । हामीले हाम्रो बच्चाहरुलाई तिनीहरु पहिचान गर्न सिकाउनुपर्छ ।

केहि ड्रग डिलरहरुले अवैध ड्रग्सहरु स्याक्सहरु र डिर्ड्रकसहरुमा मिसाउन सक्छन् । त्यसकारण, विशेषगरी यदि अपरिचित व्यक्तिहरुले दिएमा कृपया स्रोत नखुलेको खानपिन नलिनुहोस् ।



3.1 स्वास्थ्य के हो ?

धेर मानिसहरु सोच्छन् कि स्वास्थ्य केवल आफ्नो शारीरिक अवस्थाहरु वा उनीहरु बिरामी छन् कि छैनन् भन्नेबारे । यद्यपि, विश्व स्वास्थ्य संगठनका अनुसार, स्वास्थ्यलाई "रोग वा अशक्तताको अनुपस्थिति मात्र नभई पूर्ण शारीरिक, मानसिक र सामाजिक स्वास्थ्यको अवस्था" भनेर परिभाषित गरिएको छ । तसर्थ, राम्रो स्वास्थ्य कायम राख्न, हामीले रोगहरुलाई निष्क्रिय रूपमा रोकथाम मात्र नगरी सक्रिय रूपमा स्वस्थ जीवनशैली विकास गर्न आवश्यक छ ।

यसबाहेक, आनुवंशिक कारक वा बानी जस्ता व्यक्तिगत कारकहरुद्वारा स्वास्थ्य मात्र निर्धारण हुँदैन । यसमा सामाजिक सांस्कृतिक कारकहरुले पनि धेरै प्रभाव पार्छ । उदाहरणका लागि, लामो समयसम्म साँघुरो वातावरणमा बस्दा हाम्रो आँखाको स्वास्थ्यमा असर पर्न सक्छ, किनभने अध्ययनले देखाए अनुसार नजिकको दायराका गतिविधिहरुले मायोपियाको दर बढाउँछ । सो अवस्था सुधार्न व्यक्तिगत स्तरमा मात्र नभई नीतिगत स्तरमा पनि आफ्नो जीवनस्तर सुधार्ने प्रयास गर्नुपर्छ । तसर्थ, हाम्रो स्वास्थ्यको गुणस्तर सुधार गर्न सामूहिक सहभागिता र वकालत गर्नु आवश्यक छ ।

3.2 घरेलु स्वास्थ्य शिक्षा किन महत्त्वपूर्ण छ ?

सामुदायिक स्वास्थ्य सुधार गर्न, स्वास्थ्य शिक्षा एक धेरै महत्त्वपूर्ण कारक हो । स्वास्थ्य शिक्षालाई जनताको स्वास्थ्य अवस्था सुधार गर्न र स्वास्थ्य सेवामा उनीहरूको समान पहुँच पर्वर्द्धन गर्न सबै सरोकारवालाहरू - नागरिकदेखि सरकार, शिक्षाविद् देखि चिकित्साकर्मीहरूसम्मको सहकार्य आवश्यक छ ।

पारिवारिक स्वास्थ्य शिक्षामा अभिभावकहरूले महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छन् र जिम्मेवारीहरू वहन गर्छन् । आमाबाबुको जीवनशैलीले उनीहरूका छोराछोरी र परिवारका अन्य सदस्यहरूलाई अनिवार्य रूपमा असर गर्छ । उदाहरणका लागि, आमाको खाना पकाउने शैलीले आफ्ना बच्चाहरूको आहारमा ठूलो प्रभाव पार्छ । अभिभावकहरूले पनि आफ्ना छोराछोरीलाई कसरी आफ्नो हेरचाह गर्ने भनेर सिकाउन आवश्यक छ । राम्रो व्यक्तिगत स्वच्छता कायम गर्ने र राम्रो व्यायाम दिनचर्या विकास गर्ने तरिकाहरू जस्ता विषयहरू धेरै महत्त्वपूर्ण छन् ।

स्वास्थ्य शिक्षा भनेको मानिसको स्वास्थ्य समस्या र प्रवृत्ति पहिचान गरी ती समस्या समाधान गर्न पर्याप्त गर्ने प्रक्रिया हो । यसमा स्वास्थ्यका धेरै क्षेत्रहरू समावेश छन्, जसमा:

- ❖ दिर्घकालिन रोगहरूको बुझाई र रोकथाम
- ❖ लागू-औषधको तर्कसंगत प्रयोग
- ❖ मानसिक तथा व्यवहारिक स्वास्थ्य
- ❖ पोषण, कसरतहरू तथा मोटोपना रोकथाम



3.3 स्वास्थ्य सम्बन्धी धर्महरूको धारणाहरू के रहेको छ ?

परत्येक धर्मले स्वास्थ्यलाई फरक-फरक दृष्टिकोणबाट व्याख्या गर्छ, तर तिनीहरूले स्वास्थ्यलाई पछ्याउने एउटै साझा लक्ष्य राख्छन् । सबै धार्मिक विश्वासहरूले राम्रो शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यको महत्त्वलाई जोड दिन्छ ।



ईसाई

“एक खुशी हृदयले औषधि जस्तै असल काम गर्छ, तर एक भाँचिएको आत्माले हड्डीहरू सुकाउँछ ।”

— हितोपदेश 17:22



ईस्लाम

“स्वस्थ खानुहोस् र पिउनुहोस् र खर्चालु नबनुहोस् ।”

— कुरान 7:31



बौद्ध

“स्वास्थ्य सबैभन्दा ठूलो उपहार हो, सन्तुष्टि सबैभन्दा ठूलो धन हो, ईमान्दारिता सबैभन्दा राम्रो सम्बन्ध हो ।”

— बुद्ध



हिन्दु

“कर्मबाट टाढिएर तपाईंले शरीरलाई पनि सम्हाल्न सक्नुहुन्न”

— नियतम कुरु कर्मत्वम्, कर्मजयो हकर्मणह 3:8

3.4 हामीले स्वस्थ जीवनशैली कायम राख्न हामीले के गर्नुपर्छ?

स्वस्थ जीवनशैली विकास गर्नले बालबालिकाहरूलाई शारीरिक विकास, अन्तर व्यक्तिगत सम्बन्ध र खुशी जीवन बिताउन मदत गर्छ ।

✓ हामीले निम्न कुराहरूको अभ्यास गर्नुपर्छ:



स्वस्थ खानपिन



नियमित कसरतहरू

→ हामीले निम्न कुराहरू कायम राख्नुपर्छ:



राम्रो व्यक्तिगत स्वास्थ्य



नियमित दैनिक कार्यहरू



राम्रो मानसिक स्वास्थ्य अवस्थाहरू

✗ हामीले निम्न कुराहरूको परहेज गर्नुपर्छ:



धुम्रपान



मदिरापान



अवैध औषधिहरू

स्रोत: विधार्थी स्वास्थ्य सेवा, स्वास्थ्य विभाग

3.5 राम्रो खानपिन कसरी कायम गर्ने?

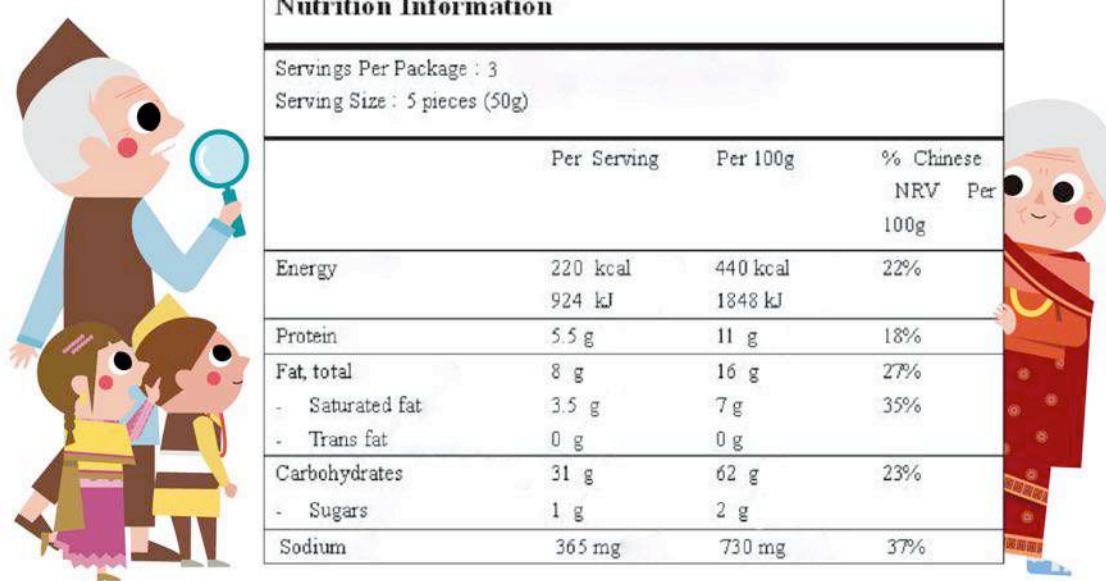
एक सन्तुलित आहार हाम्रो स्वास्थ्यको लागि आधारभूत छ । हामीले विभिन्न प्रकारका खानेकुराबाट विभिन्न प्रकारका पोषक तत्वहरू प्राप्त गर्न सक्छौं । केही पोषक तत्वहरू हाम्रो शरीरका लागि अत्यावश्यक हुन्छन्, तर यसको मतलब यो होइन कि हामीले तिनीहरूलाई खानाबाट अत्यधिक मात्रामा अवशोषित गर्नुपर्छ । एक सन्तुलित आहार सिफारिस गरिन्छ ।

यहाँ प्रति दिन बच्चाहरू र वयस्कको लागि खानाको मात्रा सिफारिस गरिएका छन्:

	2-5 वर्ष	6-11 वर्ष	12-17 वर्ष	वयस्कहरू
अन्नहरू	1.5-3 बोल	3-4 बोल	4-6 बोल	3-8 बोल
सागसब्जीहरू	>1.5 सर्भिड	>2 सर्भिड	>3 सर्भिड	>3 सर्भिड
फलफुलहरू	>1 सर्भिड	>2 सर्भिड	>2 सर्भिड	>2 सर्भिड
मासु, माछा, अण्डाहरू र विकल्पहरू	1.5-3 टेल	3-5 टेल	4-6 टेल	5-8 टेल
दूध र विकल्पहरू	2 सर्भिड	2 सर्भिड	2 सर्भिड	1-2 सर्भिड
बोसो/तेल	सकेसम्म कम्ति	सकेसम्म कम्ति	सकेसम्म कम्ति	सकेसम्म कम्ति
तरल पदार्थ	4-5 गिलासहरू	6-8 गिलासहरू	6-8 गिलासहरू	6-8 गिलासहरू

3.6 कुनै खाद्य सामग्री स्वस्थ छ भनेर हामीले कसरी जान्ने?

हामीले खानाबाट अवशोषित गर्ने केही पोषक तत्वहरूको मात्रा मापन र गणना गर्नको लागि पोषणको लेबल कसरी पढ्ने भन्ने कुरा थाहा पाउनु एउटा प्रमुख चरण हो। पोषणबन्ध लेबलले खानाले कति ऊर्जा, प्रोटीन, फ्याट, कार्बोहाइड्रेट, चिनी र सोडियम दिन्छ भनेर देखाउँछ। कहिलेकाँहि यसमा फाइबर, क्याल्सियम वा अन्य पोषक तत्वहरूको बारेमा जानकारी पनि समावेश हुन्छ।



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 थप र तीन कम” आहार

“हाम्रो स्वास्थ्यलाई कायम राख्न र मधुमेह र उच्च रक्तचाप जस्ता दीर्घकालीन रोगहरूबाट बच्न एक थप र तीन कम” आहार सिफारिस गरिएको छ। “एक थप” को अर्थ अधिक आहार फाइबर पर्दछ। “तीन कम” भन्नाले कम बोसो, कम चिनी र कम नुन पर्दछन्। पोषणका लेबलहरू पढ्दा हामीलाई चाहिने खाना पहिचान गर्न मदत गर्न सक्छ।



3.7 हामीले कति शारीरिक कसरत गर्नुपर्छ?

व्यायामले हाम्रो स्वास्थ्यलाई धेरै फाइदा पुर्याउँछ। मुटु र फोक्सोको कार्यहरूमा सुधार, मांसपेशी निर्माण र हड्डी बलियो बनाउनुको अलावा, नियमित व्यायामले हाम्रो काम र अध्ययन क्षमतालाई पनि बढाउन सक्छ, साथै हाम्रो तनावको स्तर कम गर्न सक्छ।

विश्व स्वास्थ्य संगठनका अनुसार 5 देखि 17 वर्षका बालबालिका र किशोरकिशोरीहरूले हरेक दिन कम्तिमा एक घण्टा मध्यमदेखि बलियो-तीव्रताको व्यायाम गर्नुपर्छ भने 18 देखि 64 वर्षका वयस्कहरूले कम्तिमा 150 देखि 300 मिनेट मध्यम व्यायाम गर्नुपर्छ वा बलियो तीव्रताको 75 देखि 150 मिनेटको एरोबिक व्यायाम, साथै मांसपेशी बलियो बनाउने व्यायाम प्रति हप्ता कम्तिमा 2 दिनको लागि गर्नुपर्छ।

एरोबिक कसरतको उदाहरणहरू



पौडी खेल्ने



दौडने



जम्पिङ रोप



एरोबिक डान्स



योगा

मांसपेशी विकास हुने कसरतका प्रकारहरू



सिट-अप



पुश-अप




स्क्वाट

एरोबिक बाहेक मांसपेशी बलियो बनाउने व्यायामहरू, विशेष गरी व्यायाम गर्नु अघि र पछि वार्म-अप र कूल-डाउन गर्नु पनि जरुरी छ। यसमा तपाईंको हात घुमाउने वा तन्काउने जस्ता हल्का व्यायामहरू समावेश छन्।

3.8 मैले मेरो बच्चा(हरु) लाई कसरत गर्ने बानीहरु विकास गर्न कसरी मदत गर्न सक्छु?

कसरत बालबालिकाहरुको लागि एकदम जरुरी छ किनकी यसले विभिन्न फाईदाहरु पुर्याउँछ । तथापि, कहिलेकाँहि हामी बालबालिकाहरुलाई कसरत गर्न प्रोत्साहन गर्न गाह्रो भएको महसुस गर्न सक्छौ, विशेषगरी जब उनीहरु डिजिटल ग्याजेटहरु वा टेलिभिजनमा व्यस्त भएको बेला । बालबालिकाहरुलाई कसरत गर्ने बानीहरु विकास गर्न निम्न केहि टिपहरु सहयोगी छन्:

1 तपाईंको बच्चाहरुले खेलन मन पराउन सक्ने खेलहरु रोज्नुहोस्	2 रोचक खेलहरुको माध्यमले कसरतहरु गर्ने	3 विभिन्न प्रकारका खेलहरु खेल्ने पर्यास गर्ने
4 सप्ताहन्तहरु वा विदाका दिनहरुमा घरबाहिरका किर्याकलापहरुको व्यवस्था गर्ने	5 बालबालिकाहरुसँगै कसरत गर्ने	6 बालबालिकाहरुलाई प्रोत्साहन र साथ दिने
7 बालबालिकाहरुलाई उनीहरुका साथीहरुसँग खेल खेल्न प्रोत्साहन गर्ने	8 तपाईंको बच्चाको लागि एक रोल मोडल बन्नुहोस्	



3.9 हाम्रो व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्न हामीले के गर्न सक्छौं?

कसरत हाम्रो स्वास्थ्य र कल्याणको लागि व्यक्तिगत सरसफाई एकदम महत्त्वपूर्ण छ । राम्रो व्यक्तिगत स्वास्थ्य कायम राख्न कमसेकम निम्न चरणहरु संलग्न छन्:

हातहरु राम्ररी धुनुहोस्:

- ❖ तत्काल शौचालय गईसकेपछि ।
- ❖ खाना खाँदा वा खानेकुरा छुदाँ ।
- ❖ डायपरहरु फेरिसकेपछि ।
- ❖ दिशा लागेको सामग्रीहरु, श्वासप्रश्वास वा अन्य शारीरिक स्रावहरु छोएपछि ।
- ❖ अस्पतालहरु वा आवासीय स्याहार आवासहरु जानुअघि वा गईसकेपछि ।
- ❖ जनावरहरु वा पंछिहरुसँग सम्पर्कमा आईसकेपछि ।



सफा खानपिनमा ध्यान दिनुहोस्:

- ❖ सार्वजनिक स्थानहरुमा खानाको टुक्काहरु नझार्नुहोस् । सजग नागरिक बन्नुहोस् ।
- ❖ फोहोर खाना नखानुहोस् ।



घरमा राम्रो वायु संचारको कायम गर्नुहोस्:

- ❖ घरभितर् राम्रो वायु संचारको कायम गर्न झ्यालहरु खुल्ला राख्नुहोस् ।
- ❖ हावाको पर्वाह सुधार्न पंखाहरु वा एक्जस पंखाहरु अन गर्नुहोस् ।
- ❖ एयर कन्डिशनरहरुको डस्ट फिल्टरहरु बारम्बार सफा गर्नुहोस् र एयर कन्डिशनरहरुबाट चुहावट छ कि भनि जाँच्नुहोस् ।
- ❖ काम, आराम र खेलको लागि धुम्रपान मुक्त वातावरण सिर्जना गर्नुहोस् ।

स्रोत: स्वास्थ्य संरक्षण केन्द्र

3.10 स्वस्थ निन्द्रा किन महत्त्वपूर्ण छ? यसलाई कसरी सुधार गर्ने?

निन्द्राको गुणस्तरले दैनिक कार्यसम्पादनका साथै शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यलाई असर गर्छ । वयस्कहरूलाई रातमा 7 वा सोभन्दा बढी घण्टा सुत्न सिफारिस गरिन्छ भने विद्यालय जाने उमेरका बालबालिकाहरूलाई दिनमा कम्तीमा 9 घण्टा सुत्न सुझाव दिइन्छ ।

राम्रो निन्द्रा गुणस्तरको फाईदाहरू

- तनाव कम हुने
- स्मरण शक्ति सुधार हुने
- स्वस्थ शारीरिक तौल कायम राख्ने
- रोगको रोकथाम
- मानसिक स्वास्थ्यको लागि फाईदाजनक

यद्यपि, निन्द्राको समस्या हडकडमा पर्चलित छ र यसले धेरै मानसिक र शारीरिक समस्याहरू निम्त्याउँछ । यदि तपाईंलाई निदाउन गाह्रो भएमा, कृपया निम्न सुझावहरू गर्ने प्रयास गर्नुहोस्:

- यथार्थपरक सुत्ने समय तय गर्नुहोस् र हरेक रात, सप्ताहन्तमा पनि यसलाई पालना गर्नुहोस् ।
- तपाईंको सुत्ने कोठामा सहज तापक्रम तय गर्नुहोस् र कम परकाश कायम राख्नुहोस् ।
- सुत्ने कोठामा टेलिभिजन, कम्प्युटर र ट्याब्लेट, मोबाईल फोन र अन्य इलेक्ट्रोनिक उपकरणहरूमाथि "स्किर्न ब्यान" गर्न विचार गर्नुहोस् ।
- सुत्ने समय अघि केही घण्टा भितर क्याफिन, अल्कोहल र धेरै खानाहरू नखानुहोस् ।
- कुनै पनि समय, दिन वा रात सुर्ती प्रयोग नगर्नुहोस् ।
- दिनको समयमा व्यायाम गर्नुहोस् । यसले तपाईंलाई साँझमा दिनको अन्त गर्न र निन्द्राको लागि तयारी गर्न मदत गर्न सक्छ ।

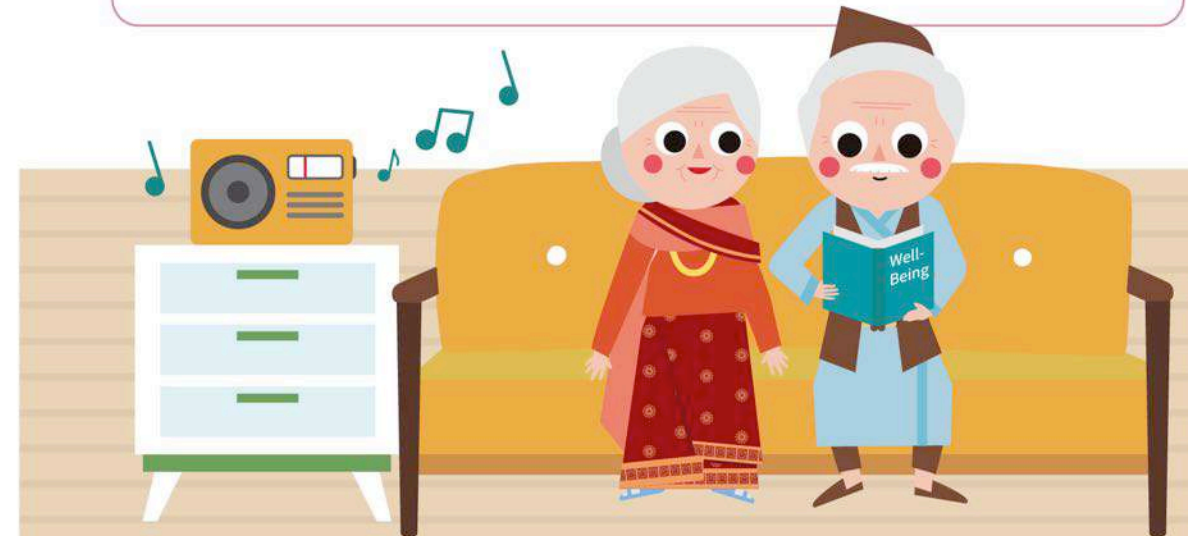
यदि तपाईंलाई लामो समयदेखि निन्द्रामा समस्या छ र यसले तपाईंको दैनिक जीवन र कार्यप्रणालीलाई अत्यधिक असर पार्छ भने वा तपाईंलाई निन्द्रामा अस्थिरता भएको शंका लागेमा, कृपया डाक्टरसँग चाँडोभन्दा चाँडो परामर्श लिनुहोस् ।

3.11 हामी तनावको सामना कसरी गर्न सक्छौं?

तनाव एक सामान्य प्रतिक्रिया हो जब हामी हाम्रो जीवनमा मागहरूको सामना गर्छौं । यदि तनावको स्तर धेरै उच्च हुन्छ वा धेरै लामो समयसम्म रहन्छ भने, यसले हाम्रो मानसिक स्वास्थ्य तथा शारीरिक स्वास्थ्यलाई असर गर्न सक्छ । त्यसैले, राम्रो मानसिक स्वास्थ्य कायम राख्न, हामीले प्रभावकारी तनावको सामना गर्न आवश्यक छ ।

यहाँ केही सुझावहरू:

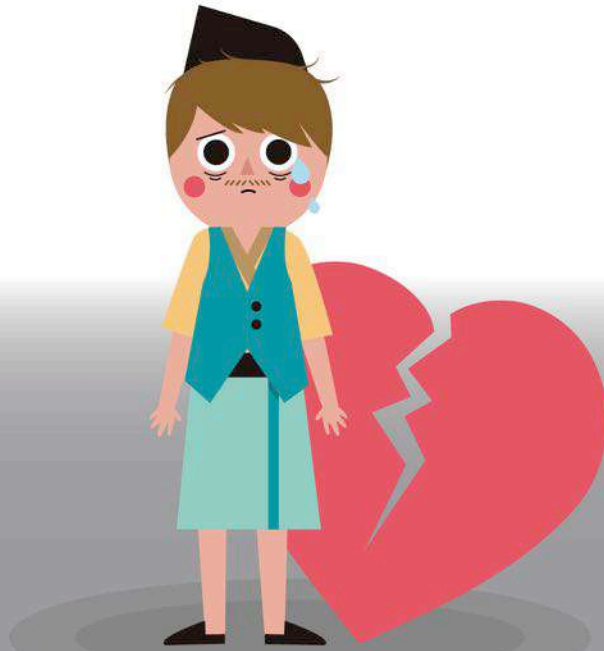
- सकारात्मक मनोवृत्ति राख्नुहोस् ।
- तपाईंले नियन्त्रण गर्न नसक्ने घटनाहरू छन् भनी स्वीकार गर्नुहोस् ।
- आक्रामक हुनुको सट्टा दृढ हुनुहोस् । क्रोधित, रक्षात्मक वा निष्क्रिय बन्नुको सट्टा आफ्नो भावना, विचार वा विश्वासलाई जोड दिनुहोस् ।
- आफ्नो समयलाई थप कुशलतापूर्वक व्यवस्थापन गर्नुहोस् ।
- स्पष्ट व्यक्तिगत सीमाहरू सेट गर्नुहोस् र तपाईंको जीवनमा अत्यधिक तनाव सिर्जना गर्ने अनुरोधहरूलाई अस्वीकार गर्नुहोस् ।
- सोख र रुचिहरूका लागि समय निकाल्नुहोस् ।
- तनाव कम गर्नका लागि रक्सी, लागूपदार्थ वा बाध्यकारी व्यवहारमा भर नपर्नुहोस् ।
- सामाजिक समर्थन खोज्नुहोस् । आफूलाई माया गर्नेहरूसँग पर्याप्त समय बिताउनुहोस् ।
- तनावसँग सामना गर्ने थप स्वस्थ तरिकाहरू सिक्न तनाव व्यवस्थापन वा बायोफिडब्याक प्रविधिहरूमा परिशिक्षित मनोवैज्ञानिक वा अन्य मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरहरूसँग उपचार खोज्नुहोस् ।



3.12 कलंक भनेको के हो? हामीले मानसिक स्वास्थ्य समस्या भएका मानिसहरूलाई किन कलंकित गर्नु हुँदैन?

स्टिगमाले मानसिक स्वास्थ्य समस्या भएका व्यक्तिहरूप्रति लेबल वा नकारात्मक सामाजिक दृष्टिकोणलाई जनाउँछ। उदाहरणका लागि, कसै-कसैले भावनात्मक विकार भएको व्यक्तिलाई "पागल केटा" भन्न सक्छन्। कलंक हाम्रो दैनिक अनुभवहरूमा पनि आन्तरिक हुन सक्छ। उदाहरणका लागि, हामीलाई आफ्नो भित्तू अनुभव वा कठिनाइहरू अरूसँग बाँड्न गाह्रो लाग्न सक्छ किनभने हामीलाई अरुले "पागल" वा "मुख" मानिसहरू भन्नेछन् भनेर डराउँछौं। तसर्थ, कलंकले हाम्रो भावनाको अभिव्यक्ति गर्नलाई बाधा पुर्याउँछ र सामाजिक समर्थन खोज्न लगाउँछ। खुलापनको असक्षमताले हाम्रो मानसिक स्वास्थ्यको रिक्तभरीलाई महत्वपूर्ण रूपमा असर गर्न सक्छ।

वास्तवमा, कलंक मुख्यतया स्टिरियोटाइपहरू र मानसिक स्वास्थ्य बारे ज्ञानको कमीबाट आउँछ। मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरू विश्वभर सामान्य छन्, विशेष गरी हडकड जस्तो तनावपूर्ण शहरमा। त्यसैले मानसिक स्वास्थ्य समस्या भएकोमा लाज मान्नुपर्दैन।



3.13 सामाजिक स्वास्थ्य भनेको के हो ? मेरा बच्चाहरूले यसलाई कसरी विकास गर्न सक्छन्?

विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनले जोड दिए अनुसार 'स्वास्थ्य'को तीन अंगहरू मध्ये सामाजिक स्वास्थ्य वा सामाजिक कल्याण एउटा हो। यसलाई सकारात्मक र अर्थपूर्ण पारस्परिक सम्बन्धको विकास र कायम राख्ने अवस्थाको रूपमा परिभाषित गर्न सकिन्छ। उदाहरणका लागि, राम्रो सामाजिक स्वास्थ्य भएको व्यक्तिले समुदायका मानिसहरूसँग संलग्न हुन, अरूसँग सकारात्मक सम्बन्ध र बलियो समर्थन सञ्जाल कायम राख्न, साथै विभिन्न सामाजिक परिस्थितिहरूमा अनुकूलन गर्न सक्षम हुन्छ।

केही अनुसन्धानकर्ताहरूले औल्याए अनुसार कमजोर सामाजिक स्वास्थ्यले खराब स्वास्थ्य परिणामहरू निम्त्याउँछ, जस्तै हृदय रोगको उच्च दर, उच्च रक्तचाप र गरीब मानसिक स्वास्थ्य अवस्थाहरू। तसर्थ, हाम्रो लागि राम्रो सामाजिक स्वास्थ्य कायम राख्न आवश्यक छ।

यहाँ हाम्रो सामाजिक स्वास्थ्य सुधार गर्न केही सुझावहरू छन्:



1 आफ्नो आत्म-हेरचाह



2 साथीहरू र परिवारजन संग सानो कुराकानी



3 पहुँच गर्ने



4 सामुदायिक समूहहरू वा स्वयंसेवक गतिविधिहरूमा सामेल हुने



5 मेरो-समयको आनन्द लिनुहोस्

4

अध्याय 4

आमाबाबुको लागि उपयोगी सुझाव र स्रोतहरू



4.1 म कसरी घरमै मेरा छोराछोरीलाई लागुपदार्थ/ लागुऔषध र स्वास्थ्य शिक्षा दिन सक्छु?

हामीले घरमै लागू-औषध र स्वास्थ्य शिक्षा सञ्चालन गर्नु अघि, खुसीसँग सिक्ने वातावरण स्थापना गर्नु महत्त्वपूर्ण छ। खुसीसँग सिक्ने यात्राको सुरुवात आमाबाबु र बच्चाहरू सँगसँगै सिक्ने, आफ्ना बालबालिकाका आवश्यकताहरू, लक्ष्यहरू र सपनाहरू सँगै बुझ्ने, साथै आफ्ना बच्चाहरूलाई प्रत्येक चरणमा उनीहरूको उत्कृष्ट उपलब्धि गराउने कुरामा जोड दिनबाट सुरु हुन्छ।

- गुणस्तरीय समय सँगै बिताउनुहोस्
- बच्चाहरूलाई व्यक्तिगत ठाउँ र मार्गदर्शन दिँदा मिलाएर गर्ने
- बच्चाहरूलाई नतिजाको चिन्ता नगरी र उनीहरूको स्वास्थ्य वा सुरक्षामा समस्या नगरी प्रयास गर्न दिनुहोस्
- बालबालिकाको कुरा सुन्ने (जस्तै शैक्षिक दबाव/साथीहरूको बुलिङ)
- बालबालिकासँग कुराकानी गर्न र उनीहरूलाई खुसीसाथ सिक्न मद्दत गर्न प्रभावकारी तरिकाहरू अपनाउनुहोस्

यहाँ लागू-औषध र स्वास्थ्य शिक्षाको लागि मुख्य तत्वहरू छन्:



- औषधिको सुरक्षित प्रयोगको लागि सही अवधारणा तयार गर्नुहोस्



- स्वस्थ जीवन शैली र बानीहरूको विकास गर्नुहोस्



- आमाबुवा-बच्चाबीच सुमधुर सम्बन्ध निर्माण गर्नुहोस्



- औषधि शिक्षालाई गम्भीरतापूर्वक लिनुहोस्



- आफ्ना बालबालिकाको स्वास्थ्य स्थितिमा ध्यान दिनुहोस्



- आफ्ना बच्चाहरूलाई अरूको हेरचाह गर्न प्रोत्साहन दिनुहोस्

4.2 यदि मैले मेरो बच्चाले लागूपदार्थको दुरुपयोग गरेको फेला पारे/आशंका गरेमा मैले के गर्नुपर्छ?

चरण 1 शान्त रहनुहोस्

यदि तपाईं आफूलाई धेरै चिन्तित, आतंकित वा रिसाएको पाउनुहुन्छ भने, केही गहिरो सास लिनुहोस्। स्थिति सम्हाल्न शान्त र तर्कसंगत रहनु महत्त्वपूर्ण हुन्छ।



चरण 2 आफ्नो बच्चाको कुराहरु सुन्नुहोस्

तपाईंको बच्चाको स्वास्थ्यमा ध्यान दिनु भनेको सुन्नको लागि सधैं राम्रो सुरुवातको चरण हो।

कुनै पनि निर्णय गर्नुको सट्टा, सुन्नु र उसले/उनले किन लागू-औषध दुरुपयोग गर्छ भनेर आफ्नो सहानुभूति देखाउनु नै तपाईंको बच्चासँग विश्वसनीय सम्बन्ध कायम राख्ने उपाय हो। आफ्नो समझ देखाउनुको मतलब यो होइन कि तपाईं आफ्नो बच्चाको व्यवहारमा सहमत हुनुहुन्छ। इमानदारीपूर्वक संचार सिर्जना गर्नु भनेको दुबै पक्षहरूको लागि यो सम्मानजनक विधि मात्र हो।



चरण 3 पेशेवरको मद्दत खोज्नुहोस्

यदि तपाईंलाई समर्थन चाहिन्छ भने कृपया 4.3 हेर्नुहोस्।

कृपया सकेसम्म तपाईंले चाँडो भन्दा चाँडो व्यावसायिक मद्दत खोज्नुहोस्। यसले तपाईंलाई परिस्थितिलाई अझ राम्रोसंगले व्यवस्थित गर्न मद्दत पुर्याउन सक्छ।



चरण 4 आफ्नो विश्वास कायम राख्नुहोस्

लागूपदार्थ छोड्नु कहिल्यै सजिलो कुरा होइन। तपाईंको बच्चाले फेरी सो कुरा दोहोर्याउन सक्छ। जे होस्, सबैजना एक राम्रो व्यक्ति बन्नलाई परिवर्तन हुन सक्छन्, त्यसैले तपाईंको अटल समर्थनले निश्चित रूपमा तपाईंको बच्चालाई लागूपदार्थबाट छुटकारा पाउन मद्दत गर्न सक्छ।

4.3 यदि मलाई सहयोग चाहिन्छ भने मैले कहाँ मद्दत लिन सक्छु?

तत्काल परामर्श

लागूपदार्थ दुर्व्यसनी विरुद्ध सेवाको लागि सिफारिस



लागूपदार्थ दुर्व्यसनी सेवा हटलाइन

186 186

लागूपदार्थ विरुद्ध सेवा व्हाट्सएप/वी च्याट

98 186 186

यो सेवा सामाजिक कार्यकर्ताहरू द्वारा संचालित छ र तपाईंको व्यक्तिगत जानकारी गोप्य रहनेछ।



साइकोट्रोपिक ड्रग्स दुरुपयोगकर्ताहरू

अफिम दुरुपयोगकर्ताहरू

Counselling Centre for Psychotropic Substance Abusers
see Appendix 1

Treatment and Rehabilitation Centres
see Appendix 2

Substance abuse clinics
see Appendix 3

Centre for Drug Counselling
see Appendix 4

Methadone clinics
see Appendix 5

परिशिष्ट 1. साइकोट्रोपिक पदार्थ दुरुपयोगकर्ताहरूको लागि परामर्श केन्द्र (CCPSA) *

हङकङमा 11 CCPSAs (सीसीपीएसएहरू) छन् जसले लागुऔषध दुर्व्यसनी र जोखिममा रहेका युवाहरूलाई परामर्श, पुनर्स्थापना र उपचार सेवाहरू प्रदान गर्छन्।

लक्ष्यहरू

- 1 आदत/ कहिलेकाँहि /सम्भावित साइकोट्रोपिक पदार्थ दुरुपयोगकर्ताहरू
- 2 जोखिममा परेका युवाहरू

सेवाहरू

- 1 व्यक्तिगत मामला
- 2 सामुहिक परामर्श
- 3 रोकथाम शिक्षा कार्यक्रमहरू
- 4 व्यावसायिक परिशिक्षण
- 5 स्थान-मै चिकित्सा सहायता सेवा

केन्द्र	जिल्ला	ठेगाना / टेलिफोन / फ्याक्स / इमेल / वेबसाइट
तुङ वाह ग्रुप अफ हस्पिटल्स CROSS(कर्स) सेन्टर Tung Wah Group of Hospitals CROSS Centre : Central Western, Southern and Islands Office	सेन्ट्रल वेस्टर्न, साउथर्न र आइल्याण्ड्स अफिस 1. Central Western 2. Southern 3. Islands	ठेगाना: Room 1501-1504, 15/F, Tung Ning Building, 2 Hillier Street, Sheung Wan, HK टेलिफोन: 2884 0282 फ्याक्स: 2884 3262 इमेल: csdcross@tungwah.org.hk वेबसाइट: crosscentre.tungwahcsd.org
तुङ वाह ग्रुप अफ हस्पिटल्स CROSS(कर्स) सेन्टर Tung Wah Group of Hospitals CROSS Centre : Eastern and Wanchai Office	इस्टर्न र वान चाई अफिस Eastern Wanchai	ठेगाना: 9/F, TWGHs Fong Shu Chuen Social Service Building, 6 Po Man Street, Shau Kei Wan, HK टेलिफोन: 2884 0282 फ्याक्स: 2884 3262 इमेल: csdcross@tungwah.org.hk वेबसाइट: crosscentre.tungwahcsd.org
हङकङ लुथरन सोसल सर्भिस एवरग्रीन लुथरन सेन्टर Hong Kong Lutheran Social Service Evergreen Lutheran Centre	कुन तोङ Kwun Tong	ठेगाना: 2 Horse Shoe Lane, Kwun Tong, Kowloon टेलिफोन: 2712 0097 फ्याक्स: 2712 9906 इमेल: Y08@hklss.hk वेबसाइट: evergreen-ccpsa.hklss.hk

* 10.2022 मा अद्यावधिक गरियो

केन्द्र	जिल्ला	ठेगाना / टेलिफोन / फ्याक्स / इमेल / वेबसाइट
हङकङ लुथरन सोसल सर्भिस एवरग्रीन लुथरन सेन्टर Hong Kong Lutheran Social Service Rainbow Lutheran Centre	वोंग ताई सिन साई कुङ 1. Wong Tai Sin 2. Sai Kung	ठेगाना: 1/F, Yee Yan House Annex, Yee Ming Estate, No. 6 Chi Shin Street, Tseung Kwan O, N.T. टेलिफोन: 2330 8004 फ्याक्स: 2330 8071 इमेल: Y10@hklss.hk वेबसाइट: rainbow-ccpsa.hklss.hk
हङकङ क्रिश्चियन सर्भिस PS33 Hong Kong Christian Service PS33 - Tsim Sha Tsui Centre	चिम सा चुई सेन्टर 1. Kowloon City 2. Yau Tsim Mong	ठेगाना: G/F, 33 Granville Road, Tsim Sha Tsui, Kowloon टेलिफोन: 2368 8269 फ्याक्स: 2739 6966 इमेल: ps33tst@hkcs.org वेबसाइट: www.hkcs.org/tc/services/ps33tstc
हङकङ क्रिश्चियन सर्भिस PS33 Hong Kong Christian Service PS33 - Sham shui po Centre	शाम शुई पो सेन्टर Sham Shui Po	ठेगाना: Unit 11-16, G/F, Nam Yiu House, Nam Shan Estate, Sham Shui Po, Kowloon टेलिफोन: 3572 0673 फ्याक्स: 3188 1221 इमेल: ps33ssp@hkcs.org वेबसाइट: www.hkcs.org/tc/services/ps33ssp
हङकङ चिल्ड्रन एन्ड युथ सर्भिस - साने सेन्टर Hong Kong Children & Youth Services Sane Centre	Kwun Tong 1. Tsuen Wan 2. Kwai Tsing	ठेगाना: Units 01-03, 11/F, No. 99 Tai Ho Road, TsuenWan, N.T. टेलिफोन: 2402 1010 फ्याक्स: 2614 2695 इमेल: sane@hkcs.org.hk वेबसाइट: www.sanecentre.net

केन्द्र	जिल्ला	ठेगाना / टेलिफोन / फ्याक्स / इमेल / वेबसाइट
क्यारिटेस HUGS सेन्टर Caritas HUGS Centre	चुन मुन Tuen Mun	ठेगाना: Unit 41-44, G/F, Hing Shing House, Tai Hing Estate, Tuen Mun, N.T. टेलिफोन: 2453 7030 फ्याक्स: 2453 7031 इमेल: ycshugs@caritassws.org.hk वेबसाइट: http://hugs.caritas.org.hk
द इभान्जेलिकल लुथरन चर्च अफ हडकड, एनलाईटन सेन्टर The Evangelical Lutheran Church of Hong Kong, Enlighten Centre	युन लोङ्ग Yuen Long	ठेगाना: Unit 102, 1/F, Tin Ching Amenity and Community Building, Tin Ching Estate, Tin Shui Wai, N.T. टेलिफोन: 2446 9226 फ्याक्स: 2446 9456 इमेल: ccpsa@elchk.org.hk वेबसाइट: http://ec.elchk.org.hk/
हडकड शेड कुड हुई वेल्फियर काउन्सिल न्यू-होराइजन Hong Kong Sheng Kung Hui Welfare Council Neo-Horizon	साटिन Sha Tin	ठेगाना: Unit 2, G/F., Ming Chuen House, Phase 2, Shui Chuen O Estate, Shatin, N.T. टेलिफोन: 8202 1313 फ्याक्स: 2633 9331 इमेल: neoh@skhwc.org.hk वेबसाइट: neoh.skhwc.org.hk
हडकड लुथरन सोसल सर्भिस चियर लुथरन सेन्टर Hong Kong Lutheran Social Service Cheer Lutheran Centre	ताई पो नर्थ 1. Tai Po 2. Northern	ठेगाना: G/F, Ching Chung House, Ching Ho Estate, Sheung Shui, N.T. टेलिफोन: 2660 0400 फ्याक्स: 2662 0444 इमेल: Y07@hklss.hk वेबसाइट: cheer-ccpsa.hklss.hk

परिशिष्ट 2. आवासीय औषधि उपचार र पुनर्वास सेवाहरू *

त्यँहा 16 वटा गैर-सरकारी संस्थाले 37 वटा आवासीय लागुऔषधि उपचार केन्द्र र आधा दिन मात्र घरमा बस्ने सेवा र सञ्चालन गरिरहेका छन् । यी NGOs निम्न हुन् :

लक्ष्यहरू

लागुऔषधि दुरुपयोगकर्ताहरू जो स्वैच्छिक आवासीय औषधि उपचार खोज्न चाहन्छन्

सेवाहरू

लागुऔषधि दुर्व्यसनीहरूलाई आवासीय/आधा दिन मात्र घरमा बस्ने उपचार सेवाहरू प्रदान गर्नुहोस्

एजेन्सी	लागूपदार्थ उपचार केन्द्रहरू / हाफ हाउस *	टेलिफोन र 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 मा अद्यावधिक गरियो

* हालसालै जेल, मानसिक अस्पताल, इत्यादि बसेका मानसिहरु जो आफू स्वयं स्वतन्त्र बस्न तयार नभएसम्म बस्ने सुविधा भएको स्थान

एजेन्सी	लागूपदार्थ उपचार केन्द्रहरू / हाफ हाउसेस् *	टेलिफोन र वेबसाइट
Christian Zheng Sheng Association	<ol style="list-style-type: none"> 1 Ha Keng Treatment and Rehabilitation Youth Centre for Male 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 	9027 2547 www.zhengsheng.org.hk/
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	<ol style="list-style-type: none"> 1 Dawn Island Drug Treatment and Rehabilitation Centre 2 Girl Centre 3 Wong Tai Sin Centre (Half-way House) 	2714 2434 opdawn.org.hk

* हालसालै जेल, मानसिक अस्पताल, इत्यादि बसेका मानसिहरु जो आफू स्वयं स्वतन्त्र बस्न तयार नभएसम्म बस्ने सुविधा भएको स्थान

एजेन्सी	लागूपदार्थ उपचार केन्द्रहरू / हाफ हाउसेस् *	टेलिफोन र वेबसाइट
Perfect Fellowship	Koo Tung Rehabilitation Centre	9200 8546 www.perfectfellowship.hk
St Stephen's Society	<ol style="list-style-type: none"> 1 Tuen Mun Multi-purpose Rehabilitation Home (Female) 2 Shing Mun Springs Multi-purpose Rehabilitation Homes (Male/Female) 	2720 0179 www.ststephenssociety.com/indexch.php
The Society of Rehabilitation and Crime Prevention, Hong Kong	<ol style="list-style-type: none"> 1 Bradbury OASIS Hostel 2 Hong Kong Female Hostel 	2527 1322 / 2865 1333 sracp.org.hk/tc/index.html
The Society for the Aid and Rehabilitation of Drug Abusers	<ol style="list-style-type: none"> 1 Au Tau Youth Centre 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 	2574 3300 www.sarda.org.hk
Wu Oi Christian Centre	<ol style="list-style-type: none"> 1 Shun Tin Half-way House 2 Long Ke Training Centre 3 Tai Mei Tuk Female Training Centre 	2782 2779 www.wuoi.org.hk

* हालसालै जेल, मानसिक अस्पताल, इत्यादि बसेका मानसिहरु जो आफू स्वयं स्वतन्त्र बस्न तयार नभएसम्म बस्ने सुविधा भएको स्थान

परिशिष्ट 3. पदार्थ दुरुपयोग क्लिनिकहरू *

अस्पताल पराधिकरणका सात सेवा क्लस्टरहरूद्वारा सञ्चालित लागुपदार्थ दुरुपयोग क्लिनिकहरूले साइकोट्रोपिक पदार्थ दुरुपयोगकर्ताहरू, स्वैच्छिक एजेन्सीहरू र अन्य स्वास्थ्य सेवा प्रदायकहरूका साथै उनीहरूबाट सीधै सेवा खोज्ने बिरामीहरूका लागि परामर्श केन्द्रहरूबाट रफरलहरू स्वीकार गर्छन् ।

लक्ष्यहरू लागू-औषध
दुर्व्यसन गर्नेहरू

सेवाहरू 1 औषधि उपचार 2 परामर्श
3 मनोचिकित्सा

Clusters	ठेगाना	टेलिफोन	ठेगाना
Kowloon Center	Kowloon Hospital Substance Abuse Clinic	3129 6710	Specialist Out-patient Department, 1/F, West Wing, Kowloon Hospital, 147A Argyle Street, Mongkok
Kowloon East	Kowloon East Substance Abuse Clinic	3949 5070	1/F, Block P, United Christian Hospital, 130 Hip Wo Street, Kwun Tong, Kowloon
Kowloon West	Kwai Chung Hospital Substance Abuse Assessment Clinic	2959 8082	Clinic : 10/F, Block K, Princess Margaret Hospital, Lai Chi Kok, Kowloon Day Hospital : G2 Medical Ward, 2/F, Block G, Kwai Chung Hospital, 3-15 Kwai Chung Hospital Road, NT
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
New Territories West	Castle Peak Hospital Tuen Mun Substance Abuse Clinic	2456 8260	Block C, Castle Peak Hospital, 13 Tsing Chung Koon Road, Tuen Mun

* 10.2022 मा अद्यावधिक गरियो

Clusters	ठेगाना	टेलिफोन	ठेगाना
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
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. औषधि परामर्श केन्द्र (CDC) *

सेवाहरू 1 व्यक्तिगत मामला 2 सामूहिक परामर्श
3 रोकथाम शिक्षा कार्यक्रमहरू
4 व्यावसायिक परिशिक्षण
5 स्थानमा चिकित्सा सहायता सेवा

हडकडमा दुईवटा
CDCs
(सीडीसीहरू) छन्

केन्द्र	जिल्ला	ठेगाना / टेलिफोन / इमेल / वेबसाइट
कारितास लोक हिप क्लब Caritas Lok Heep Club	हडकड सेन्टर Hong Kong Centre	ठेगाना: 12/F, Southorn Centre, 130 Hennessy Road, Wan Chai, H.K. टेलिफोन: 2893 8060 इमेल: fslhchk@caritassws.org.hk वेबसाइट: caritaslokheepclub.org.hk/
कारितास लोक हिप क्लब Caritas Lok Heep Club	काउलुन सेन्टर Kowloon Centre	ठेगाना: Room 1-4, G/F, Yiu Tung House, Tung Tau (II) Estate, Wong Tai Sin, Kowloon टेलिफोन: 2382 0267 इमेल: fslhchk@caritassws.org.hk वेबसाइट: caritaslokheepclub.org.hk/

	CCPSA	CDC
साइकोट्रोपिक लागू-औषध दुरुपयोगकर्ताहरू	हो	हो
अफिम लागू-औषध दुरुपयोगकर्ताहरू	होइन	हो

* 10.2022 मा अद्यावधिक गरियो

परिशिष्ट 5. मेथाडोन क्लिनिकहरू *

दिनको क्लिनिकहरू

खुल्ने समय: बिहानको 7:00 बजे देखि रातिको 10:00 बजे सम्म, सोमबार देखि आइतबार, सार्वजनिक बिदा सहित (अन्यथा निर्दिष्ट बाहेक)

क्लिनिक	ठेगाना	खुल्ने समय	टेलिफोन नं.
हङकङ			
ईस्टर्न स्ट्रीट मेथाडोन क्लिनिक Eastern Street Methadone Clinic	45 Eastern Street, Sai Ying Pun	7am to 3pm	2549 5108
वाएलेट पिल मेथाडोन क्लिनिक Violet Peel Methadone Clinic	G/F, 2 O'Brien Road, Wan Chai		2835 1761
काउलुन			
हो म्यान टिन मेथाडोन क्लिनिक Ho Man Tin Methadone Clinic	50 Princess Margaret Road, Ho Man Tin	7am to 3pm	2713 6091
रोबर्ट ब्ल्याक मेथाडोन क्लिनिक Robert Black Methadone Clinic	Robert Black Health Centre, 600 Prince Edward Road East, San Po Kong	अस्पताल प्राधिकरणको नामकरण क्लिनिकको सञ्चालनको लागि अस्थायी रूपमा बन्द गरिएको छ ।	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
न्यू टेरिटोरिज र आईल्याण्ड्स			
लेडी ट्रेंच मेथाडोन क्लिनिक Lady Trench Methadone Clinic	Lady Trench Polyclinic, 213 Sha Tsui Road, Tsuen Wan		2869 5611
चेउङ चाउ 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 मा अद्यावधिक गरियो

साँझको क्लिनिकहरू

खुल्ने समय: साँझको 6:00 बजे देखि रातिको 10:00 बजे सम्म, सोमबार देखि आइतबार, सार्वजनिक बिदा सहित (अन्यथा निर्दिष्ट बाहेक)

क्लिनिक	ठेगाना	खुल्ने समय	टेलिफोन नं.
हङकङ			
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
काउलुन			
हुङ होम मेथाडोन क्लिनिक Hung Hom Methadone Clinic	Hung Hom Clinic, 22 Station Lane, Hung Hom		2333 8957
कुन तोङ मेथाडोन क्लिनिक Kwun Tong Methadone Clinic	Kwun Tong Methadone Clinic, 463 Kwun Tong Road, Kwun Tong	23 फेब्रुअरी 2022 देखि अर्को सेवा समय बिहान 7:00 बजे देखि रातिको 10:00 बजेसम्म समायोजित हुनेछ ।	2345 7103
ङौं टा कोक मेथाडोन क्लिनिक Ngau Tau Kok Methadone Clinic	Ngau Tau Kok Jockey Club Clinic, 60 Ting On Street, Ngau Tau Kok		2318 0976
वू योर्क यू मेथाडोन क्लिनिक Wu York Yu Methadone Clinic	Wu York Yu Health Centre, 55 Sheung Fung Street, Tsz Wan Shan		2329 7306
याउ मा तेई 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



क्लिनिक	ठेगाना	खुल्ने समय	टेलिफोन नं.
न्यू टेरेटोरिज र आईल्याण्ड्स			
शा टिन (ताइ वाइ) 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
चुन मुन मेथाडोन क्लिनिक Tuen Mun Methadone Clinic	Tuen Mun Clinic, 11 Tsing Yin Street, Tuen Mun	3pm to 10pm	2452 9113
युन लोङ मेथाडोन क्लिनिक Yuen Long Methadone Clinic	Yuen Long Jockey Club Health Centre, 269 Castle Peak Road, Yuen Long	सोमबार देखि शुक्रबार (सार्वजनिक बिदाहरू बाहेक) साँझ 6 बजे देखि रातीको 10 बजे सम्म पर्त्येक शनिबार, आईतबार र सार्वजनिक बिदाहरूमा दिउँसो 3 बजे देखि साँझको 7 बजे सम्म	2470 9307

परिशिष्ट 6. अन्य लागू-औषध- विरुद्ध स्रोतहरू

नार्कोटिक्स डिभिजन, सुरक्षा ब्यूरो



2867 2767

टेल



वेबसाइट



फेसबुक



इन्स्टाग्राम



सामुदायिक औषधि सल्लाहकार परिषद



ठेगाना: Unit 7, G/F, The Center, 99 Queen's Road, Central
 टेल: 2521 2880
 फ्याक्स: 2525 1317
 ईमेल: enquiry@cdac.org.hk
 वेबसाइट: 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: 978-988-79882-3-6



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

