



الوقاية ضد الجُرعة المُمفِرطة من الهيروين



سكون أشرفية
الطابق الأول، بناية نخله، شارع مونو،
الهاتف : ٩٦١ ١ ٢٠٢ ٧١٤ +

سكون شياح
الطابق الأرضي، بناية عبد الخالق، شارع غنوم،
الهاتف : ٩٦١ ١ ٥٥٦ ١٤١ +

info@skoun.org | www.skoun.org

facebook.com/skoun.org   @Skoun_Beirut





كيف تحمي نفسك من الجرعة المفرطة؟

تذكّر



كل شخص يتعاطى المخدرات معرّض لخطر الجرعة المفرطة المميتة.

أعراض الجرعة المفرطة:

يعاني الشخص المدمن من جرعة مفرطة عندما:

- يصعب تنفّسه أو يتنفس ببطء
- يشخّر بعمق (الشخير العميق متعلّق بصعوبات التنفس)
- يتحوّل لونه إلى أزرق
- يسيل لعابه ويشعر بانقباض في عضلاته
- يصعب إيقاظه من النوم (أو عندما لا يستيقظ أبداً)

ماذا يجب أن تفعل في حال تناول أحد رفاقك جرعة مفرطة؟

- حاول أن تحافظ على هدوئك.
- استدع سيارة إسعاف أو اتصل بالصلب الأحمر على الرقم . ١٤٠ .
- ابقِ إلى جانب هذا الشخص إلى حين وصول النجدة.
- تأكد من عدم وجود أي مواد داخل فمه قد تعيق تنفّسه (كبدلات الأسنان الرخوة أو القيء)
- تأكد من أنّ الشخص واعٍ، نادِه باسمه واضغط بمفاصل يديك (ما بين الأصابع) على وسط صدره بشدة.
- افتح المسالك الهوائية عن طريق رفع رأسه إلى الخلف ورفع ذقنه. جالس رجليه بشكل مستقيم
- في حال عدم تجاوب هذا الشخص، تفحص التنفس والنّبض.
- إذا كان الشخص فاقداً الوعي، ضعه في وضعية مناسبة لإبقاء الشخص يقظاً (اقرأ التعليمات في الأسفل).

• اختبر قوّة المخدّر قبل تناوله. خذ نصف الكمية التي تتناولها عادة لتختبر قوّة المخدر بشكل آمن.

• تنبّه من قدرتك على التحمّل التي قد تنخفض بعد فترة من الامتناع عن تعاطي المخدرات (بعد العلاج من الإدمان أو العلاج من المخدرات، أو بعد قضاء الفترة الزمنية في السجن). استخدم نصف الكمية المعتادة لاختبار مدى قوّة هذا المخدر بأمان. انتظر بعض الساعات ثم تناول جرعتك المعتادة.

• لا تخلط المخدرات (خاصة الأفيونيات مع الكحول، أو الأدوية المهدئة كالـXanax أو Lexotanil أو Ativan أو Rivotril)

• تجنّب تناول الأدوية قبل تعاطي المخدرات. إن أثر مزج المخدّر مع العقاقير المنوّمة هو الضغط على الجهاز العصبي المركزي لدرجة يمكن لمتناولها أن يتوقّف عن التنفّس.

• تتضمن الأفيونيات: المورفين والكوديين والترامال، تحدث أكثرية الجرعات المفرطة المميتة عندما يعزل المدمن عند تعاطيه المخدرات.

حاول أن تتجنّب تعاطي المخدّرات وحدك، وإن اضطرت لذلك، أخبر أحداً بالمكان الذي تتواجد فيه وبالوقت الذي تحتاجه.



احذر المفاهيم الخاطئة في ما يتعلّق بطريقة التصرّف في حال تعرّض أحدهم للجرعة المفرطة:

١ إن الحقن بالمياه المالحة لن يوقف الجرعة المفرطة
يقطن المريض بالمياه المالحة في المستشفيات لإبقاء الوريد «مفتوحاً» لحقن الدواء. أما الملح فلا يؤثر على الجرعة المفرطة نهائياً.

٣ وضع الشخص بالماء البارد لن يجعله يستيقظ
• قد يغرق بسهولة وقد يموت من البرد
• أن كنت تعرف أحداً أفادته هذه الطريقة، فهو محظوظ وحسب لأنه لم يتناول جرعة مميتة

٢ محاولة جعل الشخص يمشي لن يساعد في شيء، لأن ذلك من شأنه أن:
• يجعل الأمور تسوء لأنه مضيق للوقت
• يحدث خطراً في أن يقع الشخص أو يسقط أرضاً
• ترتفع نبضات القلب مع التمرين: سيتمصّ الدم المخدرات بشكل أسرع

٤ الصفع، أو العصّ، أو الحرق لن يجدي نفعاً
يمكنك معرفة ما إذا كان الشخص قد فقد وعيه عندما تدعك وسط صدره بمفاصلك. وإن لم يستيقظ، ما من أمر سيعيد له وعيه سوى استدعاء الإسعاف.

وضعية إبقاء الشخص يقظاً



- ١ ضع الذراع الأقرب إليك على نحو زاوية قائمة مع جسده
- ٢ اسحب الذراع الأبعد عنك فوق الصدر، وضع الجهة الخلفية من اليد على الوجنة
- ٣ امسك الرجل الأبعد عنك فوق الركبة وحركها نحو الأعلى، وتأكد من أنّ الورك والركبة مثنيان على نحو زاوية قائمة.
- ٤ حرك رأس الشخص نحو الأعلى كي تتأكد من سهولة التنفس.

تذكّر



إن خطر الجرعة المفرطة وارد سواء تعاطيت
المخدرات بالحقن أو بالاستنشاق



ما العمل بعد ذلك؟



إذا كان الشخص لا يتنفس، ابدأ عملية الإنعاش بالفم:

- **إضغط** على الأنف لئلا يسدّه
- **ابعد** فمك ودع هذا الشخص **ضع** فمك على فم الشخص يتنفس طبيعياً
- المفتوح وانفخ في الفم ببطء • **اضبط** سرعة تنفيسك عبر اعطائه وبانتظام إلى أن ترى صدر نفساً كل ٥ أو ٦ ثواني.
- الشخص يخفق صعوداً

/// تعدّ الجرعة المفرطة سبب الموت الأكثر شيوعاً بين الأفراد الذين يتعاطون المخدرات. والتي يمكن تفاديها. ///

استدعاء سيارة إسعاف

وفقاً للقوانين في لبنان، على أعضاء الفريق الطبي في المستشفيات أن يطلبوا الشرطة في حال حدوث جرعة مفرطة

إذا كنت قلقاً حيال هذا الموقف، انقل صديقك إلى المستشفى وغادر على الفور أو قم فوراً باستدعاء سيارة إسعاف وقل عندما تتصل: «لا أستطيع إيقاف صديقي». ولا تذكر أمر الجرعة المفرطة أبداً.

تذكّر



تحصل الوفاة بعد مضي ثلاث ساعات على تناول المخدرات، مما يعني أنّ الوقت كافٍ لإنقاذ الشخص من الموت، وحياة هذا الشخص تعتمد على ما إذا تمّ نقله إلى المستشفى أو لا.