

# Alameda Alliance for Health Gabay sa Kaligtasan sa Opioid para sa Mga Pasyente at Tagapag-alaga



## Mga Inireresetang Opioid – Mga Pang-ibsan ng Pananakit

Sa Alameda Alliance for Health (Alliance), narito kami para tulungan kang pamahalaan ang iyong kalusugan. Puwede mong gamitin ang gabay na ito sa kaligtasan para matuto pa tungkol sa kung paano umeepekto ang mga opioid, at paano maingat na magagamit ang mga ito.

Kadalasan, ginagamit ang mga opioid na pang-ibsan sa pananakit pagkatapos ng operasyon o pinsala, o para sa mga seryosong isyu sa kalusugan gaya ng cancer. Puwedeng maging mahalagang bahagi ng iyong paggamot ang mga ito. Pero may kaakibat ding matitinding panganib ang mga ito. Puwede kang makipagtulungan sa iyong doktor para makuha ang pinakaligtas at pinakamabisang pangangalaga.

### Gamitin ang Mga Opioid nang May Pag-iingat



#### Ligtas na Uminom ng Gamot.

Huwag inumin ang iyong gamot nang mas madalas kaysa sa sinabi ng iyong doktor.



#### Panatiliing Ligtas ang Ibang Tao.

Huwag ibahagi ang iyong mga gamot. Panatiliing ligtas at malayo ang mga ito sa iba. Ligtas na itapon ang anumang hindi nagamit na gamot sa isang lugar para sa pag-drop off malapit sa iyo. Para maghanap ng lugar para sa pag-drop off, bumisita sa [acgov.org/medscoalition](http://acgov.org/medscoalition).



#### Alamin ang Iyong Mga Gamot.

Tiyaking alam mo ang pangalan ng gamot at kung gaano kadalas itong iinumina. Alamin ang mga side effect nito at kung kailan dapat tumawag sa iyong doktor.



#### Paalala: Umiwas sa Alak, Droga, at Iba Pang Gamot.

Kausapin ang iyong doktor o pharmacist bago ka uminom ng mga gamot gaya ng:

- Benzodiazepine (gaya ng Xanax, Ativan, o Valium)
- Pampa-relax ng kalamnan (gaya ng Soma o Flexeril)
- Pampatulog (gaya ng Ambien o Lunesta)
- Iba pang inireresetang opioid

### Posibleng Kasama sa Mga Side Effect ng Mga Opioid ang:

- Pagtitibi.
- Pagkaantok, pagkahilo, o pagkalito.
- Pagduruwal, pagsusuka, at panunuyo ng bibig.
- Tolerance – ibig sabihin, hindi naiibsan ang pananakit mo tulad ng dati.
- Mga sintomas ng withdrawal gaya ng pagkabalisa, pagkirot at pananakit, at problema sa tiyan.

Ipinagpatuloy sa likod →

## Nakakaadik ang Mga Opioid

### Puwedeng Bumagal ang Paghinga at Magresulta sa Pagkamatay Kapag Nag-overdose sa Opioid.

Kung sa palagay mo ay nag-overdose ka, **tumawag sa 911**. Gumamit ng naloxone, na nakakagamot ng pagka-overdose sa opioid, kung mayroon ka nito.

Kasama sa mga senyales ng pagka-overdose sa opioid ang:

- Tunog na parang nabibilaukan o nasasamid.
- Pagtulog o pagkawala ng malay.
- Kawalan ng lakas.
- Pamumutla, pangingingitim, o panlalamig ng balat.
- Mabagal na mababaw na paghinga.
- Maliliit na pupil.

Kausapin ang iyong doktor kung nahihirapan kang kontrolin ang paggamit mo. Puwede ka ring tumawag sa mga numerong ito para sa mga alalahanin tungkol sa problema sa droga:

#### **ACCESS Helpline ng Mga Serbisyo sa Pangangalagang Pangkalusugan na Nauugnay sa Pag-uugali ng County ng Alameda**

(May available na interpreter)  
Toll-Free: **1.800.491.9099**

#### **Pambansang Helpline ng Pangasiwaan ng Mga Serbisyo sa Paggamit ng Substance at Kalusugan ng Pag-iisip (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA)** (Ingles, Spanish)

Toll-Free: **1.800.662.4357**

## Kausapin ang Iyong Doktor



- Magpareseta ng naloxone sa iyong doktor sakaling ma-overdose ka. Puwede mo rin itong bilhin sa parmasya nang walang reseta.
- Gumawa ng plano para makontrol ang iyong pananakit.
- Pag-usapan ang mga paraan ng kung paano makontrol ang iyong pananakit nang walang opioid.
- Pag-usapan ang anuman at lahat ng alalahanin at side effect.

Halaw ang nilalaman sa Mga Center para sa Pagkontrol at Pag-iwas sa Sakit (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) at Ahensya ng Mga Serbisyo sa Pangangalagang Pangkalusugan ng County ng Alameda

[www.cdc.gov/drugoverdose](http://www.cdc.gov/drugoverdose)

[www.acgov.org/health/documents/OpioidFactSheetfortheCommunity.pdf](http://www.acgov.org/health/documents/OpioidFactSheetfortheCommunity.pdf)

### Kailangan mo ba ng higit pang suporta?

Tumawag sa Mga Programang Pangkalusugan ng Alliance

Lunes – Biyernes, 8 am – 5 pm

Numero ng Telepono: **1.510.747.4577**

Mga taong may mga problema sa pandinig at pagsasalita (CRS/TTY):

**711/1.800.735.2929**

[www.alamedaalliance.org](http://www.alamedaalliance.org)

ALAMEDA  
**Alliance**  
FOR HEALTH