FRIENDS FOR LIFE
PREVENT OVERDOSE

KALA HADAL DA'YARTA FENTANYL

Inta badan da'yartu waxay sheegaan inay aaminsan yihiin waalidiintooda ama daryeel bixiyeyaasha si ka badan qof kale ee kasta marka loo yimaado macluumaadka iyo tallo siinta ku saabsan maandooriyaha. Kala hadal da'yarta noloshaada qaabka loo baaro maandooriyaha sida ay u waxyeelayn karto iyo mustaqbalkooda. Sababtoo ah markii ayaga loo eego, adigu waxaad u tahay khabiir.

WAXA LOO BAAHANYAHAY IN LA OGAADO

Dhallintu waxay raadinayaan qof weyn oo ay ku aaminaan xaqiiqooyinka ku saabsan fentanyl iyo kaniiniyada been abuurka ah.

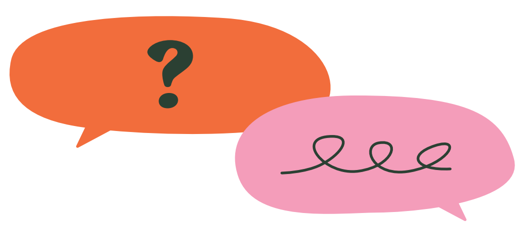
Waa kuwaan waxyaabah aasaasiga ah:

- Fentanyl waa mid awood badan, opioid si degdeg ah u falgala oo loo isticmaalo maaraynta xanuunka.
- Ma lahan muuqaal, dhadhan, ama ur u gaar ah oo lagu garto.
- Fentanyl sharci leh (sharci ah) oo lagu isticmaalo goobaha caafimaadka.
- Fentanyl aan sharciyaysnayn (aan sharci ahayn) waxaa lagu dhex gadaa wadooyinka ayadoo qaab kaniini ama budo ah.
- Fentanylka aan sharciyanayn lama fahmi karo. Cadad kasta ayaa sababi kara si khaldan u isticmaalka ama dhimashada.
- Dad ayaa u dhintay ku sumoobidda fentanyl ayaga oo u malaynaya inay qaateen Adderall, Percocet, ama Xanax.

Ka hel jawaabaha su'aalaha inta badan la isweydiiyo:
WAFriendsForLife.com

WAXA LOO BAAHANYAHAY IN LA SAMEEYO

- Dooro wakhti iyo goob aad diiradda ku saari karto labadaba.
  Ka fakar safar gaari, xiliyada cuntada, iyo xaaladaha kale ee maalinlaha ah.
- Weydii su'aalaha furan si dhab ahna u dhegayso.
- Isdaji oo ha bartilmaameedsan fikirkooda.
- Ka fogoow xeeladaha cabsi galinta. Ma shaqaynayaan.
- U sheeg sida aad u jeceshahay.
- Sii wad wada sheekaysiga.
  Dhowr wada sheekaysi oo gaagaaban ayaa u shaqeeya si ka wanaagsan hal "Hal wada sheekaysi oo Balaaran."



WAXA LOO BAAHANYAHAY INAAD DHAHDO

"Ma maqashay daawo la yiraahdo fentanyl? Maxaad ka maqashay"
Sababtu waa maxay: Waxaad baran kartaa waxa uu maqlay waxaadna la wadaagi kartaa waxa aad ogtahay.

"Waxaan akhriyay maqaal/daawaday muuqaal/waxaan maqlay warbixin ku saabsan fentanyl waxaana rabay inaan kaala hadlo."
Sababta: Warka wakhtiga leh ayaa kuu ogolaanaya inaad la wadaagto macluumaadka kana hadasho dareenkaaga.

"Waxaan ogahay in kaniiiyadu u egyihiin kuwo ammaan ah oo aad saaxiibkaa ka qaadan karto — ama dadka waaweyn — laakiin qaarkood waxay sababi karaan si khaldan u isticmaalid ama dhimasho."
Sababta: Waxaad sheegi kartaa khataraha dhabta ah ee ay leeyihiin kaniiniyada been abuurka ah waxaad samayn kartaa waxyaabaha laga filan karo qaadashada daawooyinka loo qoray oo kaliya.

"Haddii aad wax su'aalo ah qabto oo ku saabsan fentanyl — ama maandooriye kale — ila hadal. Waa shaqadayda inaan ku badbaadiyo caafimaadna ku siiyo."
Sababta: Dhallintu waxay u baahan yihiin inay ogaadaan inay kuula imaan karaan su'aalo, aadna caawin doonto.

QAABKA LOO DIIDO MAANDOORIYAHA

Barista dhallinta xirfadaha diidista maandooriyuhu waxay ka caawin kartaa inay ka falceliyaan cadaadiska ay wajihi karaan marka ay tijaabinayaan maandooriyaha.

- **U dir tilmaan**
  Isku raaca koodh ama qoraal ama wicitaan si aad ugu timaado oo aad meesha uga qaaddo sida ugu dhakhsaha badan.
- **U gudbi eedda**
  "Waa la i ciqaabi inta nolashayda ka dhiman haddii waalidiintaydu (daryeel bixiyeyaashu) igu ogaan lahaayeen."
- **Sii wax u badala**
  "waan qaniini lahaa badalkii aan cuni lahaa."
- **Samee cududaar**
  "ma awoodo. Berri waxaan leeyahay imtixaan weyn."
- **Daacad ahoow**
  "Maya, waad mahadsan tahay. Ma daneynaayo"
- **Ka fogoow xaaladda**
  Ka fogow aadista goobaha maandooriyaha laga heli karo.

Xaqiiqada ayaa ah in inta badan dhallintu aysan iska baarin kaniiniyada nooc walba oo ay yihiin, sidaa darteed waa MID WANAAGSAN in aadan isku tijaabin. Saaxiibada noloshu waa ay is ilaaliyaan midkoodna kan kale kuma caadaadiyo qaadashada waxyaabo aan ammaan ahayn.

Xog badan ka ogow
WAFriendsForLife.com/talk-to-teens

Washington State Health Care Authority