# သင်၏နာကျင်ကိုက်ခဲမှုကိုကုသရန် သင့်ကိုကုသပေးသူမှ ဘိန်းကဲ့သို့အရာပါသည့် အိုးပီးယွိုက်ဆေး သောက်ခိုင်းနေပါသည်။

ဤသို့ပြင်းထန်သည့်ဆေးများကြောင့် မည်သူမဆိုဆေးစွဲသွားနိုင်ပါသည်။

## ဤဆေးအမှန်တကယ်လိုမလို သင့်ကိုယ်သင် မေးပါ။

အန္တရာယ်များ၊ ဆေးဒဏ်များနှင့် သင်၏နာကျင်မှုကုသရန်အခြားနည်းများအကြောင်း သင့်ဆရာဝန်နှင့် ပြောဆိုဆွေးနွေးပါ။ ဤဆေးသောက်ရန်သင်ဆုံးဖြတ်ပါက အောက်ပါတို့ကို သင်သိသင့်ပါသည် -

### ဤဆေးကိုသုံးပါက ဆေးစွဲနိုင်ပါသည်။

- အိုးပီးယွိုက်ဆေးစွဲခြင်းမှာ တစ်သက်သာပြဿနာဖြစ်ပါသည်။ ဆေးတစ်ကြိမ်ညွှန်းရာမှ စဖြစ်နိုင်ပါသည်။
- ကလေးနှင့်လူငယ်များသည် ငယ်ရွယ်စဉ် အိုးပီးယွိုက်ဆေးသောက်ပါက နောင်တွင်ဆေးစွဲရန် အလားအလာ အန္တရာယ်ပိုများပါသည်။

### လိုတာကိုပဲ သောက်ပါ။

- ညွှန်ကြားထားသည့်အိုးပီးယွိုက်ဆေးအားလုံး သင်သောက်သုံးရန်မလိုပါ။

### မည်သူမဆို ဆေးလွန်သွားနိုင်ပါသည်။

- သင့်ကိုကုသပေးသူမှ ညွှန်ကြားထားသည်ထက်ဆေးပိုမသောက်ပါနှင့်။
- ဆေးအသောက်များသွားလျှင် သို့မဟုတ် အရက် သို့မဟုတ် အခြားဆေးများနှင့်သောက်လျှင် ဆေးလွန်သွားနိုင်ပါသည်။ အသက်ရှူရပ်ခြင်း၊ မေ့မြောသွားခြင်း၊ ဦးနှောက်ထိခိုက်ခြင်း၊ သေဆုံးခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။
- သင်သည် အရက်၊ အခြားဆေးဝါးများ၊ မူးယစ်ဆေးများ သောက်သုံးပါက သင့်ကိုကုသပေးသူအား ပြောပြပါ။ ယခင်က အရက် သို့မဟုတ် မူးယစ်ဆေး သောက်သုံးဖူးပါကလည်း ပြောပြပါ။
- ဆေးလွန်သွားရန်အလားအလာသင့်တွင်ရှိသည်ဟုယူဆပါက သင်လုပ်နိုင်သည့်အရာများအကြောင်း သင့်ကိုကုသပေးသူနှင့် ပြောဆိုဆွေးနွေးပါ။

### ကြီးမားသည့်စက်ပစ္စည်းကိရိယာများ မမောင်းနှင်ပါနှင့်။

- အိုးပီးယွိုက်ဆေးများသည် သင်၏တုံ့ပြန်မှုကို နှေးကွေးစေနိုင်ပါသည်။ အိပ်ချင်စိတ်ပေါ်စေပြီး သင်၏ ဝေခွဲဆုံးဖြတ်စိတ်ကို ဇဝေဇဝါဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

### ဆရာဝန်ညွှန်ကြားသည့်ဆေးများကို သင့်တော်သည့်အတိုင်း သိမ်းဆည်းထားပါ။

- ဆရာဝန်ညွှန်ကြားသည့်ဆေးများကို သော့ခတ်ထားပါ။ ကလေးများ၊ မိသားစုနှင့်ဧည့်သည်များ မယူနိုင်အောင် သေချာစွာလုပ်ပါ။ သင့်ဆေးဘယ်မှာရှိသည်ကို အမြဲသိထားပါ။ မူလဆေးပုလင်းထဲတွင် ထားပါ။ တံဆိပ်ကို ကောင်းကောင်းမြင်ရနိုင်ကြောင်း သေချာအောင်လုပ်ပါ။ ဆရာဝန်ညွှန်ကြားသည့်ဆေးကို ဘယ်တော့မှ တခြားသူကို ပေးမသုံးပါနှင့်။ မပေးပါနှင့်။ မိသားစု သို့မဟုတ် မိတ်ဆွေကိုပင် မပေးပါနှင့်။

### ဆေးအကြွင်းအကျန်များကို ဘေးကင်းစွာစွန့်ပစ်ပါ။

- ဆရာဝန်ညွှန်ကြားသည့်ဆေးများကို အိမ်သာအိုးအတွင်းရေဆွဲမချပါနှင့်။ လက်ဆေးဇလုံထဲ ဆေးမချပါနှင့်။ အိမ်သာအိုးအတွင်းရေဆွဲချခြင်း သို့မဟုတ် လွှင့်ပစ်ခြင်းများပြုလုပ်ပါက သောက်ရေ၊ သားရိုင်းတိရစ္ဆာန်၊ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်နှင့် လူများကို ထိခိုက်နိုင်ပါသည်။ ဗားမောင့်တွင် မသုံးရသေးသောဆေးများကို ရာသက်ပန်စွန့်ပစ်သည့်နေရာရှိပါသည်။

အချက်အလက်များထပ်မံရယူရန် အောက်ပါနေရာသို့သွားပါ -
healthvermont.gov/DrugTakeBack

BURMESE

# Your provider is prescribing an opioid drug to treat pain.

## Anyone can get addicted to these powerful drugs.

## Ask yourself: Do I really need this?

Talk with your doctor about risks, side effects and other ways to treat your pain.

If you decide to take this drug, here's what you need to know:

### Using this drug may cause addiction.

- Opioid addiction is a lifelong problem. It can start with just one prescription.
- Children and youth have a higher risk of future addiction if they take opioids when they are young.

### Take only what you need.

- You do not have to use all of your opioid prescription.

### An overdose can happen to anyone.

- Don't take more medication than your provider prescribed.
- Taking too much or taking it with alcohol or other drugs can cause an overdose. You might stop breathing, go into a coma, have brain damage, or die.
- Tell your provider if you use alcohol or other medications or drugs. Tell your provider if you have used alcohol or drugs in the past.
- If you think you are at high risk of an overdose, talk to your provider about your options.

### Do not drive or use heavy machinery.

- Opioids can slow your reaction time. They can also cause drowsiness and confuse your judgment.

### Store prescriptions properly.

- Keep prescription drugs locked up. Make sure kids, family, and guests can't get to them. Know where your medication is at all times. Keep it in the original bottle. Make sure the label is clear. Never share or give away your prescription drug, even to family or friends.

### Dispose of leftover medicine safely.

- Don't flush prescription drugs down the toilet or wash them down the sink. Flushing drugs or throwing them away can harm drinking water, wildlife, pets and people. In Vermont, you can drop off your unused medications at a permanent drug disposal site.

Go to this website for more information:
**healthvermont.gov/DrugTakeBack**

VERMONT
DEPARTMENTOF HEALTH
healthvermont.gov
04.2017