

Uno ko Rekajur im Kaajiriri



Emāroñ in eman wōt am kaniññin ajiri eo nejūm ñe kwōj kōjerbale Ritalin im Adderall im ej itok jān juōn jikin kauno.

Ilo am bōk kain uno ko rekajur ko, joñan ko ej kōmman am eñjake utiej, akō uno ko ejjab jān jikin kauno, ejjab eman ñan kaajiriri/kaniññin.

Ta uno ko rekajur?

Uno ko rekajur akō "uno ko loñ" rej kōmman bwe en mōkajlak an baṃ ubom, menono, im kaḷapḷok an makutkut bōtōktōk. Cocaine, methamphetamine, Adderall® (amphetamine and dextroamphetamine), im Ritalin® (methylphenidate) ej uno ko rekajur.

Uno ko rekajur rej ke māroñ in deḷoñ ilo miliik an armij?

Aet. Ñe kwōj kōjerbale opioid, miliik eo am enij wōr uno ko rekajur ie. Joñan eo ej pād ilo miliik eo am ej pedped ion joñan eo kwōj kōjerbale, ewi ian uno ko rekajur kwōj bōk im joñan awa eo emōj an mootlak jān ien eo kwar bōke.

- Cocaine ej pād wōt ilo miliik an armij iumin 36 awa elikin am bōke. Ñe kwōj kōjerbale cocaine ilo am idāāk arkool, enbwinnim ej kōmmene juōn men eo etan in cocaethylene, im ej pād wōt ilo enbwinnim jān cocaine.
- Methamphetamine emāroñ in pād ilo miliik eo am lak ñan 4 raan in jermal.
- Ritalin® (methylphenidate) ej pād wōt ilo miliik an armij iumin 21 awa elikin am bōke.
- Adderall® (dextroamphetamine im amphetamine) ej pād wōt ilo miliik an armij elapḷok jān 24 awa.

Kake opioid ko rej iwaj jän taktō

- Kwe māroñ in jab aikuj in baṃ im jolok miliik ñe kwōj bōk uno ko rekajur ainwōt an taktō lewaj. Kōnnaanōk ippān jikin taktō eo am kake ewi ian uno ko rekajur ko kwōj bōk im joñan eo ilo am kelet ñe kaajiriri/kaniññin ejimwe ñan eok im ajiri eo nejūm.
- Ejelok jorāān ko rej walok ñan ajiri ro rej niñniñ ñe jiner ej bōk diiklak jän 45mg/raan Adderall® (amphetamine) akō 80 mg/day Ritalin® (methylphenidate).

Ñe kwōj bōk uno ko rekajur ilo jōt ien ko im ejjab jän an taktō ba akō ñe kwōj kōjerbale elikin am kār bōjrak

Mokta jän am kōjerbale uno ko rekajur:

- Bulāān in kōmman kijen ajiri eo nejūm. Baṃ im kakwōne miliik ko am, wia miliik bota, akō wia miliik jän bar juōn armij.

Mokta jän am kōjerbale uno ko rekajur:

- Jab kōbaatat methamphetamine, cocaine akō uno ko jōt rekajur imaan mejan ajiri eo nejūm, ijo ajiri eo nejūm ej jokwe, akō jikin ko elap aer kilok ainwōt wa.

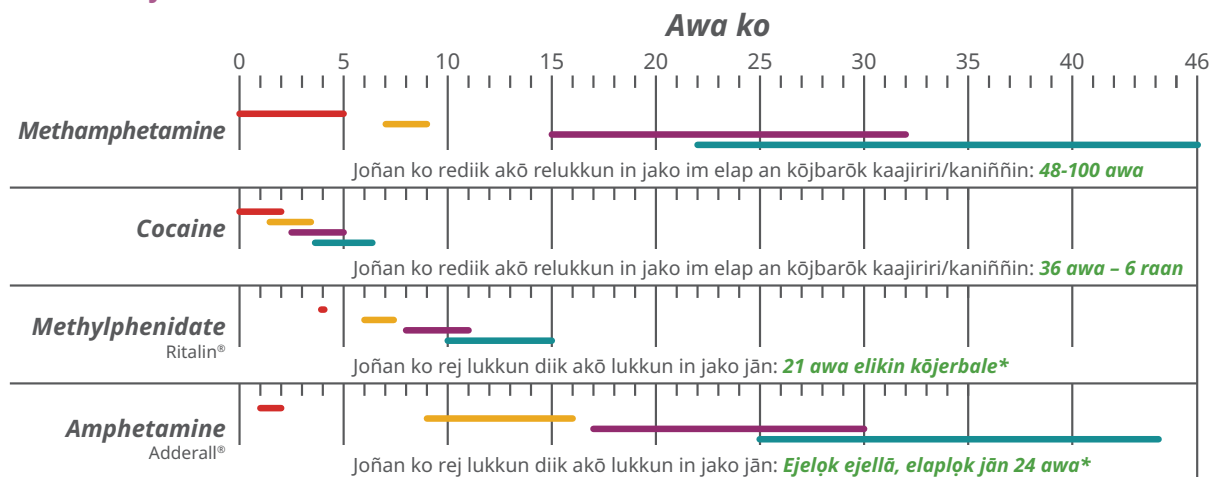
Mokta jän am kōjerbale uno ko rekajur:

- Kwōj māroñ in lelak kijen ajiri eo nejūm, miliik bota, akō miliik eo kwar baṃ mokta jän am bōk uno ko rekajur.
- Kwōj māroñ in baṃ bwe en eman lak am mour im jolok miliik eo kwōj baṃ ñan ñe ejelok uno ko rekajur.
- Ikukut am baṃ ej kōmman juōn wāwein eo eman ñan am najidiñ ajiri eo nejūm im kōjbarōk joñan miliik eo kwōj kōmmane.

Ewi joñan to in am aikuj in baṃ im jolok miliik eo am mokta jän kaajiriri/kaniññin bar juōn alen?

- **Methamphetamine:** Baṃ im jolok miliik eo am iumin 48 awa elikin am kōjerbale. Jidik mottan ko an methamphetamine emāroñ in pād ilo miliik lak ñan 100 awa (~4 raan). Ñe kwōj aikuj in bōk juōn teej in lale ñe kwōj kōjerbale uno ko rekajur ilo raut im ejjab alikkar ñan methamphetamine, ej eman wōt ilo am kaniññin.
- **Cocaine:** Baṃ im jolok miliik eo am iumin 36 awa elikin am kōjerbale cocaine. Jidik mottan ko an cocaine emāroñ in pād ilo miliik lak ñan 6 awa.
- Kwōjjab aikuj in baṃ im jolok miliik eo am elikin am kōjerbale amphetamine akō methylphenidate. Jejjab lukkun jellā ewi joñan aitok in.

Joñan unok ko rekajur ilo miliik im enbwinim elikin am bōk e:



Key

- Joñan uno ko rekajur utiej tata elikin kōjerbale
- Joñan uno ko rekajur 1/2 utiej tata elikin kōjerbale
- Joñan uno ko rekajur 1/4 utiej tata elikin kōjerbale
- Joñan uno ko rekajur 1/8 utiej tata elikin kōjerbale

*Lelak jän taktō



Kōjbarōk eok im ajiri eo nejūm bwe en eman amiro ejmour

- Bōk juōn vitamin ewōr iodin im leen wōjke ko emeram kōlar ko aer im pejtōbō! ñan kaḷapḷok kajur ilo milliik eo am.
- Kōnnaan ippān jikin taktō eo an ajiri eo ñe elapḷok an ajiri eo mejki jān mokta, ebin an ṁōñā akō ñe ebin lojen.
- Bukōt juōn rilale ilo ien eo kwōj kōjerbale.
- Jab ettōr elikin am kōjerbale opioid.
- Kajeoñ jab kiki tūrin ajiri eo nejūm elikin am kōjerbale opioid. Karōk in kiki eo elapḷok an kōjbarōk ej ñan am pād ilowaan juōn wōt ruum ippān ajiri eo nejūm ilo an lōñ an māke jikin kiki.
- Kwōn kōjparōk kwe make im kein karuo im kajilu kōbaatat. Kajitok ippān armij ro jōt bwe ren jab kōbaatat uno ko rekajur ilo mweo imōm im jab bōk ajiri eo nejūm ijoko ewōr baat ie.
- Kwōj māroñ in kadiklak an wōr jorāān ko rej walok ñan ajiri eo nejūm ilo am kadiklak am kōjerbale uno ko rekajur, im kōttan ñan ñe milliik eo am ejelok bar opioid ie ñan kaniññin ajiri eo nejūm.
- Kakwōne uno ko rekajur im menko jot ilo an kōjbarōk. Elaptata an aurōk ñe ewōr ajiri ro jōt ilo mweo imōm.
 - **Ñe kwōj lõmṁak ajiri eo nejūm emōj an orañḷok uno ko rekajur**, kūrḷok Poison Control (Jikin Kantūrol Baijin) ilo 800-222-1222.
 - **Kurḷok 911** ñe ajiri eo nejūm erumij lak an menono, bōjrak an menono, ben an ruj, ñe kilin akō tien ej kōlar būlu, emōjno, elap an mejki, akō emōj an jino emmōj im/akō bidodo lojen im enak bōjrak.

Wāwein an uno ko rekajur jelōt an ajiri

Uno ko rekajur remāroñ in kōmman bwe en nana tamin ajiri, jab eman an kiki, ediklak an kileplok, jab kōnan ṁōñā, emmōj, im bidodo lojen. Enbwinim emāroñ in bwil lak im ben an makutkut, dibōbōb, im wōr an nañinmej ilo menono.

Ejelok jorāān eo im ewōr ejellā ñe ej walok ñan ajiri ñe jinen ej bōk methylphenidate akō amphetamine elikin an taktō ba en bōk.

Ñe ij kōjerbale uno ko rekajur ilo tōrre eo ij bōrōro, ajiri eo nejū eo nejū enij ke wōr an kakō!le elikin an lōtak?

Ñe kwōj bōk uno ko rekajur ilo ien eo kwōj bōrōro, ajiri eo nejūm emāroñ in wōr an kakō!le elikin an lōtak. Ajiri eo nejūm enij bar aikuj in pād ilowaan ojpitōl elikin jōt raan.

Ilo ien am kemour, wāwein lale eo eman tata ñan eok im ajiri eo nejūm ej Mōñā, Kakije, im Kiki. Kea in ej kōba ippān:

- Kwe im ajiri eo nejūm amiro pād ilo juōn wōt ruum ippān doon.
- Kōjbarōk bwe en ejelōk ainikien ilo ruum eo im diik an meram.
- Lukkun kakwōne kin kooj im debij ajiri eo nejūm.
- Kaajiriri ajiri eo nejūm akō jibwe im kōmman bwe en eñjake kil-ñan-kil ilo tōrre eo ej niññin ilo bato.

Ejjab aolep ojpitōl ko rej lewaj Mōñā, Kakije, im Kiki. Ñan bukōt ñe ojpitōl eo ej kōnan bōkwaj Mōñā, Kakije, im Kiki kwōj māroñ:

- Kajitok ippān taktō eo am ñe ojpitōl eo kwōj tin kemour ie ej lewaj mōñā, kakije, im Kiki.
- Kwōj māroñ in kūrloq nōmba in telebon eo ilo ojpitōl im kajitok ippān armij eo ej uak ñan tiipaaten (jōt ien nae etan 'elikin kemour', 'ilo ien kemour' akō 'ajiri im jinier' ruum ko). Jabdewōt ien nōj ro rej jermal rej māroñ in jellā ñe rej lewaj Mōñā, Kakije, im Kiki.
- Ñe kwōj māroñ, kelet in kemour ilo juōn ojpitōl eo ej lewaj Mōñā, Kakije, im Kemour. Ej wāwein lale eo eman ñan eok im ajiri eo nejūm.



Uno ko Rekajur im Kaajiriri

Uno ko rekajur ej kakūre kij ko rej aurōk ñan kaajiriri im miliik. Kin menin enij diiklak am māroñ in kōmman miliik ñe kwōj bōk uno ko rekajur

Kadiklak am kōjerbale uno ko rekajur

Emāroñ in ben ñan am kabōjrak am kōjerbale uno ko rekajur ñe aitok am bōk ir. Kōnnaan ippān jikin taktō eo am akō kūrloq [Washington Recovery Help Line \(Lain in Jibāñ Ejmour an Armij ilo Washington\)](#) (ilo Kajin Pälle) ilo 866-789-1511 ñan jibāñ akō melele ko kin wāwein am jolōk akō kadiklak am kōjerbale.

Armij rej kōjerbale naan ko rej oktak ñan kōmme!e!e kin enbwinnier. Jōt jinen akō jemen ajiri rekar ukōte enbwinnier rej kōjerbale "ūb" ijelakin "niññiñ." Ilo pepa in, jej kōjerbale kaniññin im kaajiriri āinwōt naan ko rej juōn wōt. Kaajiriri ej juōn wāwein eo im enbwinnim ej kōmman miliik ñan an naajidiñ ajiri ro.