



用於學校的芬太尼和阿片類藥物反應工具包

致學生及家人的信函 / 電郵樣品

使用這封信/電子郵件以助提高對假冒芬太尼藥丸的危險和阿片類藥物使用風險的認識。讓學生和家庭了解學校領導為保護和支持青少年所做的工作，以及去何處尋求支持和更多資料。

建議的主題行：關於芬太尼和假藥的危險資料

親愛的學生及家人：

我們學校將學生的福祉作為我們工作的核心。我們寫信是為了分享對芬太尼和阿片類藥物的擔憂。這些藥物正在傷害我們社區的人們。我們希望這些資料將有助於保護學生。

有什麼危險？ 每週，約有 5 名俄勒岡人死於藥物過量。現在，添加了芬太尼的假阿片類藥物遍佈俄勒岡州。這些假藥非常危險。一顆藥丸會導致過量。

什麼是阿片類藥物？ 阿片類藥物是減緩呼吸並使人感到困倦的藥物。阿片類藥物包括嗎啡、經考酮、地洛迪和海洛因。芬太尼是另一種強大的阿片類藥物：小到幾粒沙子的劑量就可以殺死一個人。

為什麼人們使用阿片類藥物？ 阿片類藥物可作為止痛藥開處方。一些年輕人因為好奇而嘗試吸毒。有些人使用藥物來避免感覺困難的情緒。阿片類藥物會讓人上癮。

什麼是納洛酮 (naloxone)？ 納洛酮（也稱為 Narcan）是一種藥物，可以通過鼻腔噴霧或注射給藥，以快速恢復因過量服用芬太尼、處方阿片類藥物或海洛因而呼吸減慢或停止的人的正常呼吸。納洛酮起效時間為 2-3 分鐘，可持續 30-90 分鐘。如果過量症狀再次出現，有時需要第二劑納洛酮。如果您認識的人正在使用阿片類藥物，請考慮讓 Narcan 隨身攜帶並在家中使用。您可以在此處了解有關如何獲取 Narcan 以及如何使用的更多資料：[Narcan 拯救阿片類藥物過量](#)。

我們能做些什麼？ 請與您的學生和您關心的其他人討論這些問題。這封信包含重要資料、過量服用指南和資源鏈接。請與任何可能需要它的人分享。

我們非常關心學校社區中每個學生的健康和 safety。我們知道這些對話可能很難。如果您有任何問題，最佳的聯絡人為：（插入學校聯絡人）。

此致

（插入校長/學校負責人/學校衛生服務管理員）

以下是與學生和家庭分享的一些資料：

	<p>朋友的藥片，以及您在網上或社交媒體上購買的藥片都不安全。</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 如果藥片來自醫生或藥劑師以外的任何人，請勿服用。可能是假藥。 • 假藥是不受控制。每個藥丸可以有不同數量的藥物。每一顆假藥都是一種風險。
	<p>醫生為一個人開的藥片只能由該人使用，完全按照指示使用。</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 不要服用為他人開的藥片或您從朋友或其他來源收到的藥片。 • 每個身體都是不同的。對一個人安全的藥丸可能對其他人有害。 • 如果服用錯誤（例如服用過多或過於頻繁），任何藥丸都可能是危險。
	<p>假藥丸看起來就像真的藥丸。</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 含有芬太尼的假藥丸可以是任何顏色。它們通常是藍色、綠色或淺色的藥丸。 • 一些假藥丸的標記看起來像真藥丸。有些標有「M30」、「K9」、「215」或「V48」。假藥丸可能有其他標記或沒有標記。
	<p>學校和家庭希望提供幫助。</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 可以尋求幫助。 • 告訴我們他們正在吸毒或尋求幫助的學生將不會受到處罰。 • 學生可以與 _____（插入工作人員：學校輔導員、學校社會工作者、學校護士、校長、SBHC 工作人員）或其他可信賴的成年人交談。 • 如果學生感到不安全或認識感到不安全的人，他們可以通過訪問 safeoregon.com 或致電或發短信至 844-472-3367 來分享疑慮。

如果您在家裏或社區目睹藥物過量，請採取以下措施：

<p>確認：了解阿片類藥物過量的跡象：</p> <ul style="list-style-type: none">● 精確定位瞳孔● 緩慢、淺或沒有呼吸● 咕嚕咕嚕或打鼻鼾● 難以醒來或無法醒來● 極度嗜睡● 冰冷、濕冷的皮膚● 灰色或藍色的皮膚、指甲或嘴唇	<p>應對：如果懷疑阿片類藥物過量，請立即撥打 9-1-1。</p> <p>如果可能，還請執行以下操作：</p> <ul style="list-style-type: none">● 檢查昏迷者的脈搏和呼吸。● 如果脈搏或呼吸不足，請立即開始心肺復蘇術。● 盡快服用納洛酮 (Narcan)。
<p>您可以透過訪問俄勒岡州衛生局的阿片類藥物過量使用 Narcan 救援頁面了解有關如何獲取納洛酮 (Narcan) 和如何使用的更多資料。</p>	

以下是一些有用的網站：

<p>對學生和家庭的支持</p> <ul style="list-style-type: none">■ 與您的青少年談論安全第一所創建的酒精和其他藥物的 8 個技巧。■ 俄勒岡州衛生局提供的青少年物質使用障礙治療和康復資源■ 幫助家庭協助為處理成癮的家庭提供資源、團體、培訓和其他支持■ 俄勒岡州青少年防止自殺計劃 <p>關於阿片類藥物、芬太尼和納洛酮/Narcan 救援的資料</p> <ul style="list-style-type: none">■ 假的和致命 (Fake and Fatal)：比弗頓 (Beaverton) 學區開發的芬太尼/假藥運動和課程■ 摻入和致命 (Laced and Lethal)：華盛頓金 (King) 縣的一項活動旨在讓青少年了解購買可能含有芬太尼的藥丸和粉末的風險■ 給查理的歌 (Song for Charlie)：一個家庭經營的非營利慈善機構，致力於提高對「芬太藥丸」的認識。■ 2022 年 4 月社區威脅公告來自俄勒岡州高強度毒品販運區 (HIDTA)■ 納洛酮治療阿片類藥物過量俄勒岡州衛生局的資源 <p>求助熱線</p>

- 24 小時全國防止自殺熱線（由 Lines for Life 營運）：1-800-273-8255
- **Lines for Life**：發送短訊「273TALK」至 839863（短訊服務時間：星期一至五太平洋時間下午 2 時至 6 時）。
- **24/7 危機短訊熱線**：發送短訊「OREGON」至 741741。
- [Youthline](#) 是一條青少年危機及協助熱線。致電 1-877-968-8491 或發送短訊「teen2teen」至 839863。

您可以獲取本文件其他語言、大字體、點字或首選格式的版本。請致電 503-720-2557 聯絡 Ashley Thirstrup 或 ashley.thirstrup@dhsosha.state.or.us。我們接聽所有轉駁電話，或者您可以致電 711。