|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 오리건주 교육부 로고   |  | 오리건주 보건 당국 로고  |
|  |

# 학교를 위한 펜타닐 및 오피오이드 대처 툴킷

## 학생 및 가족에게 보내는 샘플 서신/이메일

**가짜 펜타닐 정제의 위험 및 오피오이드 사용 위험에 대한 인식 함양을 돕기 위해 본 서신/이메일을 사용하십시오.** 학교 기관장들이 아이들을 보호하고 지원하기 위해 무엇을 하고 있는지, 그리고 어디서 지원과 더 많은 정보를 얻을 수 있는지 학생과 가족에게 알립니다.

**제안하는 제목:** 펜타닐 및 가짜 정제의 위험에 관한 정보

학생 및 가족 여러분께,

저희 학교는 학생들의 복지를 학교 활동의 중심에 두고 있습니다. 저희는 펜타닐과 오피오이드 약물에 대한 우려를 공유하고자 다음을 작성했습니다. 이 약물들은 우리 지역사회 주민들에게 해를 끼치고 있습니다. 이 정보가 학생들을 보호하는데 도움이 되기를 바랍니다.

**어떤 위험이 있습니까?** 매주, 약 5명의 오리곤 주민이 약물 과다복용으로 사망합니다. 지금 현재, 펜타닐이 추가된 가짜 오피오이드 정제가 오리곤 전체에 퍼져 있습니다. 이러한 가짜 정제는 매우 위험합니다. 정제 한 알이 과다복용을 야기할 수 있습니다.

**오피오이드는 무엇입니까?** 오피오이드는 호흡을 늦추고 졸리게 만드는 약물입니다. 오피오이드에는 모르핀, 옥시코돈, 딜라우디드 및 헤로인이 함유되어 있습니다. 펜타닐은 또 다른 강력한 오피오이드입니다. 모래 몇 알처럼 적은 용량으로도 사람이 죽을 수 있습니다.

**사람들은 왜 오피오이드를 사용합니까?** 오피오이드는 진통제로 처방될 수 있습니다. 일부 젊은층은 호기심 때문에 약물을 시도합니다. 힘든 감정을 피하기 위해 약물을 사용하는 사람들도 일부 있습니다. 오피오이드는 중독성이 있습니다.

**날록손은 무엇입니까? 날록손(나르칸으로도 알려짐)은** 펜타닐, 처방 오피오이드 또는 헤로인의 과다 복용으로 인해 호흡이 느려졌거나 멈춘 사람들에게 **빠르게 정상 호흡을 회복시키기 위해 비강형 스프레이나 주입에 의해 전달될 수 있는 약입니다.** 날록손은 2~3분 내에 발현되며 30~90분 동안 지속될 수 있습니다. 과다 복용의 증상이 다시 발생하는 경우 가끔 날록손 2차 용량이 필요할 수도 있습니다. 여러분의 지인이 오피오이드를 사용하는 경우, 나르칸을 소지하고 집에 확보해 놓는 것을 고려하십시오. 나르칸을 얻고 사용하는 방법은 여기에서 더 자세히 알 수 있습니다. [오피오이드 과다 복용에 대한 나르칸 구제](https://www.oregon.gov/oha/PH/PREVENTIONWELLNESS/SUBSTANCEUSE/OPIOIDS/Pages/ReverseOverdose.aspx).

**무엇을 할 수 있습니까?** 학생들 및 여러분이 소중히 여기는 다른 사람들과 이러한 우려사항에 대해 말씀 하십시오. 이 서신에는 중요한 정보, 과도 복용 대처 지침 및 리소스 링크가 포함되어 있습니다. 이것이 필요할 수 있는 사람들과 이를 공유하십시오.

저희는 학교 공동체의 모든 학생의 건강과 안전에 깊은 관심을 갖고 있습니다. 이러한 대화를 하는 것이 어려울 수 있다는 것을 알고 있습니다. 질문이 있을 경우 연락할 가장 적절한 사람은 다음과 같습니다: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (학교 연락처 삽입).

감사합니다.

(교장/교육감/학교 보건 서비스 담당자 삽입)

### 여기 학생 및 가족들과 공유할 일부 정보가 있습니다.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|   | **친구한테 받은 정제 및 온라인 또는 SNS에서 구매한 정제는 안전하지 않습니다.** | * 정제를 의사나 약사가 아닌 다른 사람으로부터 얻은 경우, 복용하지 마십시오. 가짜 정제일 수 있습니다.
* 가짜 정제는 통제되지 않습니다. 각 정제의 약물 함량이 다를 수 있습니다. 모든 가짜 정제는 위험합니다.
 |
|  | **의사가 한 사람을 위해 처방한 정제는 정확히 지시받은 대로 해당 사람에 의해서만 사용되어야 합니다.** | * 다른 사람을 위해 처방되거나 귀하가 친구나 다른 출처에서 받은 정제는 복용하지 마십시오.
* 모든 사람은 다릅니다. 한 사람에게 안전한 정제가 다른 사람에게는 유해할 수 있습니다.
* 모든 정제는 잘못(너무 많이, 또는 너무 자주) 복용하면 위험할 수 있습니다.
 |
|  | **가짜 정제는 진짜 정제처럼 보일 수 있습니다.**  | * 가짜 펜타닐 정제는 모든 색깔을 띌 수 있습니다. 가끔 파란색, 녹색 또는 옅은 색의 정제입니다.
* 일부 가짜 정제에는 진짜 정제처럼 보이는 마크가 표시되어 있습니다. 일부는 “M30,” “K9,” “215,” 또는 “V48”가 표시되어 있습니다. 가짜 정제에 다른 마크가 있거나 마크가 없을 수도 있습니다.
 |
|  | **학교와 가족은 돕기를 원합니다.** | * 도움을 요청해도 괜찮습니다.
* 저희에게 약을 사용하고 있다고 말하거나 도움을 요청하는 학생들은 처벌되지 않을 것입니다.
* 학생들은 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (직원 삽입: 학교 상담 선생님, 학교 사회 복지사, 학교 간호사, 교장, SBHC 직원), 또는 또 다른 믿을만한 어른과 얘기할 수 있습니다.
* 학생이 불안하게 느끼거나 불안하게 느끼는 누군가를 안다면,  [safeoregon.com](http://track.spe.schoolmessenger.com/f/a/adtc3GF2lazAN2bR73D03Q~~/AAAAAQA~/RgRkB_6fP0QoaHR0cHM6Ly93d3cuc2FmZW9yZWdvbi5jb20vcmVwb3J0LWEtdGlwL1cHc2Nob29sbUIKYiUfyyZiYN1QU1IZYXNobGV5dGhpcnN0cnVwQGdtYWlsLmNvbVgEAAAAAQ~~)에 방문하거나 844-472-3367에 전화나 문자로 우려사항을 공유할 수 있습니다.
 |

### 다음은 가정이나 지역사회에서 과다 복용을 목격하는 경우 취해야 할 행동입니다.

|  |  |
| --- | --- |
| **인지: 오피오이드 과다 복용의 징후에 대해 압니다:*** 동공을 가르킵니다
* 늦거나 얕은 호흡 또는 무호흡
* 갸르륵 또는 코고는 소리
* 깨우기 어렵거나 불가능함
* 지나친 졸음
* 차갑거나 축축한 피부
* 회색 또는 파란색 피부, 손톱 또는 입술
 | **반응: 오피오이드 과다 복용 의심시, 즉시 9-1-1에 전화합니다.**또한 가능한 경우 다음을 합니다.* 의식이 없는 사람의 맥박과 호흡을 확인합니다.
* 맥박이나 호흡이 부족한 경우 즉시 CPR을 시작합니다.
* 가능한 한 빨리 날록손 (나르칸)을 투여합니다.
 |
| 오리곤주 보건 당국의 [오피오이드 과다 복용에 대한 나르칸 구제](https://www.oregon.gov/oha/PH/PREVENTIONWELLNESS/SUBSTANCEUSE/OPIOIDS/Pages/ReverseOverdose.aspx) 페이지를 방문해 날록손(나르칸)을 얻고 사용하는 방법에 대해 배울 수 있습니다. |

**여기 유용한 웹사이트가 몇 개 있습니다.**

|  |
| --- |
| 학생과 가족을 위한 지원* + [알코올 및 다른 약물에 대해 여러분의 십대와 대화하는 8가지 팁](https://drugpolicy.org/sites/default/files/SafetyFirst-8-Tips-for-Talking-Tip-Sheet.pdf) Safety First 작성.
	+ [청소년 물질 사용 장애](https://www.oregon.gov/oha/HSD/BH-Child-Family/Pages/Youth-SUD.aspx) 치료 및 오리건주 보건 당국의 회복 자원
	+ [가족이 다른 가족을 돕게 하기](https://gcc02.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Fhelpingfamilieshelp.com%2Fresources-for-families-dealing-with-addiction&data=04%7C01%7CKELSEY.SMITHPAYNE%40dhsoha.state.or.us%7Ca65ca4fcc4ed45ebe2ce08da1812716a%7C658e63e88d39499c8f4813adc9452f4c%7C0%7C0%7C637848765934939072%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C3000&sdata=O4X9%2B%2Bb%2FZ1Eu%2FePejVZs%2FqPOX%2BrNQioaDMapH8rR%2Bd4%3D&reserved=0) 리소스, 그룹, 교육 및 중독자를 대처하는 가족을 위한 기타 지원
	+ [오리건 청소년 자살 방지 프로그램](https://sharedsystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/le3548.pdf):

****오피오이드, 펜타닐 및 날록손/나르칸 구제에 대한 정보***** + [가짜 및 치명적](https://www.beaverton.k12.or.us/departments/communications-community-involvement/fake-and-fatal): Beaverton 교육구가 개발한 펜타닐/가짜 정제 캠페인 및 커리큘럼
	+ [가미된, 치명적인](https://www.lacedandlethal.com/): 잠재적으로 펜타닐이 가미된 정제 및 가루를 구매하는 위험에 대해 십대에게 가르치지 위해 설계된 King County, Washington 캠페인
	+ [찰리를 위한 노래](https://www.songforcharlie.org/): “펜타닐”에 대한 인식 함얌을 전담하는 가족 운영 비영리 자선단체
	+ 오리건주 HIDTA (High Intensity Drug Trafficking Area: 마약 밀매거래가 활발한 구역)의 2022년 4월 지역사회 위협 게시판
	+ 오리건주 보건당국의 [오피오이드 과다 복용에 대한 날록손 구제](http://www.oregon.gov/oha/ph/preventionwellness/substanceuse/opioids/pages/naloxone.aspx) 리소스

****헬프라인***** + 24시간 전국 자살 방지 상담 전화(Lines for Life가 운영) 1-800-273-8255
	+ **Lines for Life**: 839863번으로 “273TALK”라고 문자 메시지를 보내십시오 (문자 서비스는 월요일~금요일 오후 2~6시(태평양 시간)에 이용 가능).
	+ [**24/7 위기 문자 상담 전화**:](https://urldefense.com/v3/__https%3A/lnks.gd/l/eyJhbGciOiJIUzI1NiJ9.eyJidWxsZXRpbl9saW5rX2lkIjoxMTEsInVyaSI6ImJwMjpjbGljayIsImJ1bGxldGluX2lkIjoiMjAyMTEwMDEuNDY3ODM0MzEiLCJ1cmwiOiJodHRwczovL3d3dy5vcmVnb24uZ292L09IQS9IU0QvQU1IL1BhZ2VzL0NyaXNpcy1UZXh0LUxpbmUuYXNweD91dG1fbWVkaXVtPWVtYWlsJnV0bV9zb3VyY2U9Z292ZGVsaXZlcnkifQ.IY_9tj2CG69yqOY0xdUYVvJBYLhCXk53in9MoDtWfQU/s/9382775/br/113268840909-l__;!!OxGzbBZ6!IX5ApjpALxvS8hOQ9wIHgm8048Wovmnn3ISdulEhTdVbuy4WBUV3jKdXGE_9d1UJl42l0Ruddf6Lqw$) 741741번으로 “OREGON”이라고 문자 메시지를 보내십시오.
	+ [청소년 상담 전화](https://oregonyouthline.org/?utm_medium=email&utm_source=govdelivery)은 십대 대 십대 위기 및 도움 상담 전화입니다. 1-877-968-8491번으로 전화하거나 839863번으로 “teen2teen”이라고 문자 메시지를 보내십시오.
 |

본 문서는 다른 언어, 큰 글자, 점자 또는 다른 선호하는 형태로 제공될 수 있습니다. Ashley Thirstrup에 503-720-2557 또는 ashley.thirstrup@dhsoha.state.or.us으로 연락하십시오. 저희는 모든 통신 중계 통화를 허용하며 또는 711번으로 전화하시면 이러한 서비스를 지원받으실 수 있습니다.