

Hướng dẫn Tập huấn

Các Nguồn trợ giúp để

Đảo ngược Tình trạng

Quá liều Opioid cho

Giảng viên

Mục Lục

Giới thiệu	3
Các bước Chính Dành cho Những Người có mặt	4
Nhìn, Tìm	4
Kiểm tra	4
Gọi điện	4
Thở	5
Xịt	5
Ở lại	7
Tự chăm sóc Bản thân Sau khi Cho Nạn nhân Sử dụng thuốc Naloxone	8
Phụ lục: Các Mẹo và Nguồn trợ giúp Dành cho Giảng viên.....	9
Chính sách Tiếp cận Ngôn ngữ	13

Reverse Overdose Oregon là chương trình hợp tác với Cơ quan Quản lý Y tế Oregon. Các nội dung trong hướng dẫn tập huấn này hoàn toàn là trách nhiệm của các tác giả và không nhất thiết thể hiện quan điểm chính thức của HHS.

Giới thiệu

Trung bình, có năm người dân Oregon chết mỗi tuần do quá liều opioid. Con số này là quá lớn.

Bất cứ ai sử dụng opioid, có hoặc không có đơn thuốc, đều có thể dùng quá liều. Hầu như tất cả chúng ta đều biết một ai đó bị ảnh hưởng bởi opioid. Họ là bạn bè, gia đình, đồng nghiệp của chúng ta. Quan trọng nhất, họ là những người cần đến sự quan tâm và lòng trắc ẩn của chúng ta.

Tin tốt là, tình trạng quá liều có thể được đảo ngược. Người có mặt thường là người đầu tiên gặp một người bị quá liều, và do đó thường có cơ hội lớn nhất để cứu một mạng sống. Bằng cách tham gia khóa tập huấn ngắn này, quý vị sẽ học được cách nhận biết và can thiệp khi gặp trường hợp dùng quá liều opioid.

Quý vị có thể cứu một mạng sống.

Quý vị sẽ học được gì

Khi quý vị là người có mặt, các khuyến nghị và hướng dẫn trong khóa đào tạo này sẽ giúp quý vị:

- cách nhận biết các dấu hiệu của quá liều opioid.
- làm thế nào để ứng phó khi ai đó dùng quá liều opioid.
- hướng dẫn từng bước để cho dùng thuốc naloxone.
- những nơi mà quý vị có thể nhận thêm các nguồn trợ giúp.

Các bước Chính Dành cho Những Người có mặt trong Trường hợp Quá liều Opioid

1. Nhìn, Tìm

Tìm kiếm các dấu hiệu của quá liều opioid.

Một người có khả năng bị quá liều opioid nếu họ xuất hiện các triệu chứng sau:

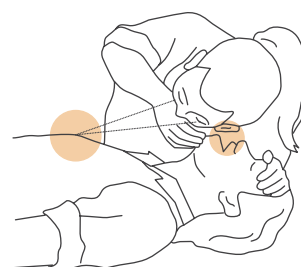
- Mất ý thức, không phản ứng và không thức dậy
- Thở chậm, nông; khó thở
- Nghẹt thở; ran phổi hoặc ngáy
- Móng tay hoặc môi chuyển sang màu xanh/tím



2. KIỂM TRA

Kiểm tra hơi thở và cố gắng đánh thức người đó dậy.

- Xem ngực có phập phồng không.
- Ghé tai gần miệng của họ để lắng nghe và cảm nhận hơi thở.
- Gọi lớn và lắc người.
- Vỗ mạnh vào ngực họ.



3. GỌI ĐIỆN

Gọi 911.

- Gọi 911 ngay lập tức và nói, "Có người đang ngừng thở."
- Nếu quý vị thấy có dấu hiệu quá liều opioid, hãy nói: "Tôi nghĩ rằng họ có thể đã dùng quá liều opioid và tôi có naloxone."



4. THỞ

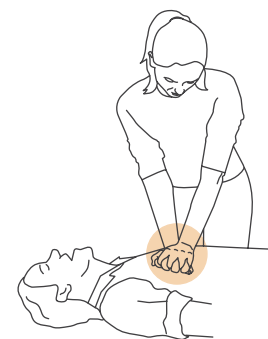
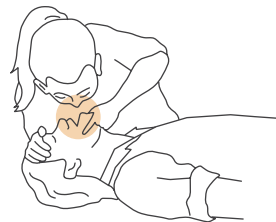
Hỗ trợ người đó thở bằng cách ép ngực và hô hấp nhân tạo.

Nếu quý vị sẵn sàng và đã được đào tạo, hãy hỗ trợ hô hấp nhân tạo trong 2 nhịp thở:

- Làm sạch đường dẫn khí—đảm bảo nó không bị tắc.
- Đặt một tay lên cằm người đó, ngả đầu ra sau và bóp chặt mũi.
- Sử dụng khẩu trang hoặc đặt tay xung quanh miệng của người đó để bịt kín và hỗ trợ họ 2 hơi thở chậm.
- Ngực của người đó phải phồng lên chứ không phải dẹt dày.

Thực hiện ép ngực trong 2 phút:

- Đặt phần gan bàn tay của một tay vào giữa ngực người đó.
- Đặt tay còn lại lên trên bàn tay đầu tiên, giữ khuỷu tay thẳng với vai ngay phía trên hai bàn tay.
- Sử dụng trọng lượng cơ thể để đẩy thẳng xuống, ít nhất là 2 inch, với tốc độ 100 lần ép mỗi phút.

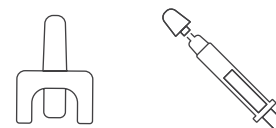


5. XỊT

Cho sử dụng thuốc naloxone.

Naloxone an toàn và có thể đảo ngược tình trạng quá liều opioid:

- Thuốc này rất dễ sử dụng và có thể cứu mạng người.
- Nếu sử dụng nhầm naloxone cho người không thực sự bị quá liều, thuốc này cũng không gây hại cho họ.
- Bất cứ ai sử dụng naloxone để cứu mạng người đều được bảo vệ khỏi trách nhiệm pháp lý theo luật của Oregon.

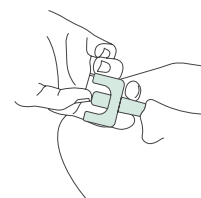
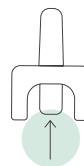


Xem trang sau để biết hướng dẫn chi tiết về cách lắp ráp và cho nạn nhân sử dụng thuốc.

Các loại naloxone và quy trình cho nạn nhân sử dụng

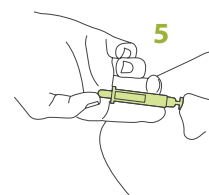
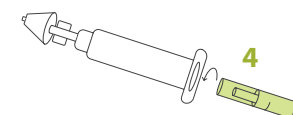
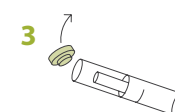
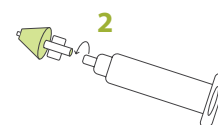
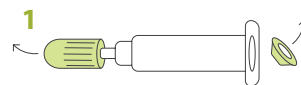
Thuốc xịt mũi Narcan®

1. Lắp ráp thuốc xịt mũi naloxone.
2. Xịt mạnh vào lỗ mũi.
3. Tiếp tục hô hấp nhân tạo/ép ngực, vì có thể mất vài phút để naloxone có tác dụng.
4. Nếu người đó không phản ứng trong vòng 2-3 phút, hãy dùng liều thứ hai.
5. Có thể dùng liều bổ sung cứ sau 2–3 phút cho đến khi người đó có phản ứng hoặc người trợ giúp khẩn cấp tới.



Naloxone sâu trong mũi

1. Kéo hoặc cạy cả nắp trên và dưới ống tiêm ra.
2. Vít đầu hình nón trắng lên đỉnh ống tiêm.
3. Cạy nắp của viên naloxone.
4. Vít ống thuốc naloxone vào trong lòng ống tiêm.
5. Đặt hình nón trắng vào lỗ mũi. Đẩy nhẹ vào phần cuối của ống thuốc naloxone. Một nửa ống thuốc cho mỗi bên lỗ mũi.
6. Tiếp tục hô hấp nhân tạo/ép ngực, vì có thể mất vài phút để naloxone có tác dụng.
7. Nếu người đó không phản ứng trong vòng 2-3 phút, hãy dùng liều thứ hai.
8. Có thể dùng liều bổ sung cứ sau 2–3 phút cho đến khi người đó có phản ứng hoặc người trợ giúp khẩn cấp tới.



6. Ở LẠI

Theo dõi phản ứng của người đó.

Tiếp tục hô hấp nhân tạo và thực hiện ép ngực cho đến khi người đó tự thở hoặc cho đến khi phản ứng viên đầu tiên đến nơi. Tổn thương não có thể xảy ra sau 3-5 phút nếu không có oxy.

Khi người đó tỉnh và tự thở được, hãy xoa dịu cơn hoảng loạn bị kích hoạt bởi naloxone. Họ có thể cảm thấy mất phương hướng, sợ hãi hoặc buồn nôn.

1. Nhẹ nhàng đặt người đó nằm nghiêng. Cong đầu gối. Đặt bàn tay phía dưới đầu để hỗ trợ điều đó.
 - Tư thế này sẽ giữ cho người đó không lăn sang tư thế nằm ngửa hay sấp, do vậy họ sẽ không bị ngạt nếu họ nôn.
2. Hãy trấn an người đó và giải thích những gì đã xảy ra.
3. Các cơn hoảng loạn do giảm opioid khó chịu nhưng không đe dọa đến tính mạng:
 - Đau nhức cơ thể và sốt
 - Khó chịu và bồn chồn
 - Nôn mửa và tiêu chảy
 - Rùng mình và toát mồ hôi
4. Người đó cần được theo dõi cho đến khi phản ứng viên đầu tiên đến nơi, hoặc ít nhất 2 giờ sau liều naloxone cuối cùng.



Tự chăm sóc Bản thân Sau khi Cho Nạn nhân Sử dụng thuốc Naloxone

Sau khi chứng kiến trường hợp quá liều opioid, tự chăm sóc cho bản thân quý vị là rất quan trọng.

Nếu quý vị đã can thiệp vào một trường hợp quá liều opioid, quý vị có thể gặp căng thẳng sau chấn thương do tính căng thẳng cao của việc này.

Các nguồn trợ giúp và hỗ trợ sẵn có

- Nói chuyện với một cố vấn hoặc chuyên gia về sức khỏe tâm thần. Liên hệ với nhà cung cấp bảo hiểm của quý vị để tìm một nhà cung cấp trong mạng lưới. Kiểm tra xem liệu chủ lao động của quý vị có cung cấp Chương trình Hỗ trợ Nhân viên (EAP) cung cấp các buổi tư vấn miễn phí hoặc giảm giá hay không. Quý vị cũng có thể tìm một chuyên gia sức khỏe tâm thần ở gần mình tại www.opa.org/find-a-psychologist.
- Gọi cho Lines for Life theo số 800-923-4357 hoặc ghé thăm trang web www.linesforlife.org/get-help-now.
- Gọi cho Đường dây Trợ giúp Quốc gia của SAMHSA theo số 1-800-662-HELP (4357) hoặc ghé thăm trang web www.samhsa.gov/find-help/national-helpline.
- Ghé thăm trang web của Ban Y tế Công cộng, Cơ quan Quản lý Y tế Oregon: www.oregon.gov/oha/ph/preventionwellness/substanceuse/opioids/pages/naloxone.aspx.

Phụ lục:

Các Mẹo và Nguồn trợ giúp Dành cho Giảng viên

Các Mẹo để Thành công

Chỉ định ai đó trong tổ chức của quý vị làm giảng viên về naloxone. Đảm bảo người đó có được sự tin tưởng của nhân viên cũng như năng lực và thẩm quyền để củng cố các khái niệm đào tạo khi cần.

Cách để Tập huấn cho Nhóm của Quý vị

Tập huấn về Naloxone rất nhanh chóng, dễ dàng và mọi thứ quý vị cần đều có sẵn trong hướng dẫn này hoặc có trực tuyến tại ReverseOverdose.org.

1. **Lập kế hoạch:** Xác định ngày, thời gian và địa điểm tập huấn. Cố gắng chọn thời gian, địa điểm thuận tiện để có số người tham gia tối đa.
2. **Chia sẻ:** Quảng cáo về cơ hội tập huấn. Sử dụng mẫu áp phích tùy chỉnh được, có trong Công cụ Tập huấn, có thể tải xuống tại ReverseOverdose.org, có thể in hoặc chia sẻ kỹ thuật số.
3. **Thực hiện Tập huấn:** Một buổi tập huấn thông thường là 30 phút và có dạng như sau:
 - Đưa ra lời giới thiệu: Tại sao việc tập huấn về naloxone lại quan trọng đối với quý vị và tổ chức của quý vị?
 - Phát Hướng dẫn Tập huấn với hướng dẫn chi tiết về cách cho nạn nhân sử dụng thuốc naloxone.
 - Xem video tập huấn có sẵn tại ReverseOverdose.org.
 - Cho thấy những gì có bên trong hộp naloxone. Hãy nhớ nói với nhân viên nơi họ có thể tìm thấy hộp này trong trường hợp nghi ngờ quá liều opioid.
 - Trong buổi tập huấn, tại thời điểm này, tạm dừng và lắp ráp lại bộ dụng cụ. Khuyến khích nhóm của quý vị thay phiên nhau mở hộp naloxone và xem những thứ có bên trong đồng thời xác định các tài nguyên và thành phần khác nhau của bộ dụng cụ. Vui lòng tránh gỡ bỏ bao bì bảo vệ của naloxone, vì điều này có thể khiến thuốc không thể sử dụng được.

- Trả lời câu hỏi và thảo luận về những kỳ vọng cụ thể dành cho tổ chức của quý vị.
- Hãy chắc chắn nhân viên hiểu rằng, ngay cả sau khi họ được đào tạo, việc lựa chọn có can thiệp với naloxone trong trường hợp nghi ngờ quá liều hay không luôn luôn là quyết định cá nhân của họ.
- In ra Giấy chứng nhận Đã tham gia Tập huấn về Naloxone có thể tùy chỉnh có trong Công cụ Tập huấn và trao cho những người hoàn thành khóa đào tạo.

4. **Tiếp tục Theo dõi:** Khiến nhân viên của quý vị luôn nhớ đến buổi tập huấn.

- Treo những áp phích “Đảo ngược Tình trạng Quá liều Opioid với Naloxone” ở vị trí trung tâm. Một phòng nghỉ hoặc nhà bếp là những vị trí tuyệt vời.
- Hãy chắc chắn rằng nhân viên biết sẽ phải tìm đến ai trong tổ chức của quý vị khi có các câu hỏi về việc cho nạn nhân sử dụng naloxone.

5. **Lên kế hoạch Tương lai:** Lập một kế hoạch đào tạo lại và đào tạo cho nhân viên mới. Cân nhắc tổ chức một khóa đào tạo hàng năm, hoặc trên cơ sở cập nhật định kỳ khi nhóm của quý vị có các thành viên mới.

Làm thế nào để Có Naloxone

Ở Oregon, bất cứ ai cũng có thể nhận naloxone trực tiếp từ dược sĩ. Quý vị không cần phải gặp nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe trước.

Tìm một Dược sĩ

[Nhấp vào đây](https://bit.ly/2lIleH2) (bit.ly/2lIleH2) để tìm một dược sĩ trong khu vực của quý vị có naloxone.

Quý vị có thể muốn gọi cho nhà thuốc trước để đảm bảo rằng họ có naloxone và sẵn sàng kê đơn thuốc. Đây là những gì quý vị cần nói:

Tôi đang huấn luyện nhân viên của mình về cách sử dụng naloxone trong trường hợp quá liều và muốn được kê đơn thuốc naloxone sử dụng trong mũi hoặc sâu trong mũi. Theo tôi được biết, tôi có thể nhận được naloxone được kê đơn bởi dược sĩ.

Quý vị có sẵn thuốc xịt mũi naloxone tại nhà thuốc không? Tôi muốn được cấp một đơn thuốc naloxone.

Cần mang theo gì khi tới gặp được sĩ

Quý vị không cần phải mang bất kỳ tài liệu đặc biệt nào đến gặp được sĩ, nhưng sẽ dễ dàng hơn nếu quý vị in và mang theo thư trong Hướng dẫn Tập huấn này để cho được sĩ của quý vị biết thêm thông tin về chương trình tập huấn về naloxone của OHA.

Các loại Naloxone

Có một vài loại naloxone. Nếu có thể, OHA khuyến nghị sử dụng loại dùng đường mũi và sâu trong mũi vì chúng dễ sử dụng nhất.

Giá cả

Giá của naloxone có thể thay đổi phụ thuộc vào loại naloxone và có thể thay đổi theo thời gian. Gọi cho nhà thuốc để biết giá hiện tại. Quý vị cũng có thể gọi cho công ty bảo hiểm của quý vị để xem họ có thể bù lại chi phí mua naloxone hay không.

Liều dùng

Quý vị có quyền quyết định mình muốn có bao nhiêu liều naloxone. Điều này sẽ phụ thuộc vào số lượng nhân viên và địa điểm, và nhân viên của quý vị có làm việc ngoài cơ sở làm việc hay không. Nói chung, chúng tôi khuyên hãy chuẩn bị hai liều naloxone tại mỗi văn phòng/địa điểm làm việc và/hoặc trong mỗi phương tiện vận tải.

Nơi đặt Bộ dụng cụ Naloxone

Nghiên cứu cho thấy đây là những vị trí tốt nhất để đặt bộ dụng cụ naloxone:

- Gần bộ dụng cụ AED (Máy khử rung tim ngoài tự động)
- Gần (các) nhà vệ sinh
- Ở cùng vị trí với thiết bị/bộ dụng cụ sơ cứu
- Cận bình chữa cháy

Những Điều Cần biết về Quyền Hợp pháp của Quý vị

Được đào tạo về naloxone là không bắt buộc về mặt pháp lý đối với việc kê đơn hoặc cho dùng thuốc naloxone, nhưng nhân viên nên học cách sử dụng naloxone và nhận biết các dấu hiệu quá liều.

Mặc dù đào tạo về CPR (hồi sức tim phổi) cũng có thể có lợi cho nhân viên và tổ chức của quý vị, nhưng không bắt buộc nhân viên hoặc giảng viên phải có được chứng nhận CPR để có thể cho nạn nhân dùng thuốc naloxone.

Kể từ ngày 6 Tháng Mười năm 2017, sự giám sát lâm sàng của Bác sĩ Y khoa (MD), Bác sĩ Nắn xương (DO), Y tá (NP) hoặc Trợ lý Bác sĩ (PA) không còn cần thiết cho việc kê đơn hoặc tập huấn về naloxone.

Oregon có luật bảo vệ khỏi trách nhiệm dân sự đối với một người cho sử dụng thuốc naloxone với ý tốt nhằm đảo ngược tình trạng quá liều opioid. [Xem thêm thông tin tại](https://oregonlaws.org/ors/689.681) (oregonlaws.org/ors/689.681).

Luật pháp Oregon bảo vệ quý vị khỏi bị bắt hoặc bị truy tố vì các cáo buộc liên quan đến ma túy hoặc vi phạm tạm tha/quản chế dựa trên thông tin được cung cấp cho người ứng cứu khẩn cấp.

[Xem thêm thông tin tại](https://bit.ly/2kwgvYX). (bit.ly/2kwgvYX).

Người sử dụng lao động nên đảm bảo rằng nhân viên của họ hiểu rõ rằng, ngay cả sau khi họ được đào tạo, việc lựa chọn có can thiệp với naloxone trong trường hợp nghi ngờ quá liều hay không luôn luôn là quyết định cá nhân của họ.

Chính sách Tiếp cận Ngôn ngữ

Mọi người đều có quyền biết và sử dụng các chương trình và dịch vụ của Cơ quan Quản lý Y tế Oregon (OHA). OHA cung cấp trợ giúp miễn phí. Một số ví dụ về trợ giúp miễn phí OHA có thể cung cấp là:

- Ngôn ngữ ký hiệu và thông dịch viên ngôn ngữ nói
- Tài liệu viết bằng các ngôn ngữ khác
- Chữ nổi
- Bản in lớn
- Âm thanh và các định dạng khác

Nếu quý vị cần trợ giúp, vui lòng liên hệ với điều phối viên chương trình Dịch vụ Tiếp cận Ngôn ngữ theo một trong những cách sau:

Trang web: www.oregon.gov/OHA/OEI

Email: Languageaccess.info@state.or.us

Điện thoại: 1-844-882-7889, 711 TTY

Thư tín: Office of Equity and Inclusion Division

421 SW Oak St., Suite 750, Portland, OR 97204

Dear Pharmacist,

In 2019, the Oregon Health Authority launched a campaign to equip those most likely to witness an opioid overdose with the training and information they need to administer life-saving naloxone.

As you know, anyone who takes opioids—with or without a prescription—can overdose. Our research shows that incidental bystanders are often the first to respond in the case of an opioid overdose—and, when they are trained to respond with naloxone, they can save a life.

The person bringing this letter to you is representing a business or organization that is currently participating in the OHA naloxone training program. By signing below, this organization has agreed to conduct the appropriate training with their employees using materials provided by OHA. The training includes:

- 1) how to recognize an opioid overdose
- 2) emergency response procedures
- 3) administration of naloxone

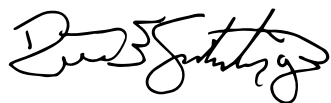
As you write and fill today's prescription, please note that Narcan® nasal spray or generic intranasal naloxone are preferred for ease of use and safety.

You can find out more about the OHA campaign at ReverseOverdose.org.

A naloxone toolkit for Oregon pharmacists is also available at bit.ly/2MB4w9m.

Thank you in advance for doing your part to help reverse an overdose.

Sincerely,



Dean Sidelinger, MD, MEd
State Health Officer
Oregon Health Authority
Public Health Division