

# one ງ່າຍ ບາດກ້າວ

## ສິ່ງຢາ ຂອງ ທ່ານຄືນ

**ປົກປ້ອງຄົນທີ່ທ່ານຮັກ ແລະ  
ສິ່ງແວດລ້ອມ.**

ການຖິ້ມທຳລາຍສານໂອປີອອຍຕາມ  
ຄຳສັ່ງແພດທີ່ບໍ່ຕ້ອງການ, ບໍ່ໃຊ້  
ຫຼື ໝົດອາຍຸຢ່າງປອດໄດ້ທີ່:

- ກ່ອງຮັບຢາຄືນ
- ກິດຈະກຳວັນສິ່ງຢາຄືນແຫ່ງຊາດ  
(ເມສາ ແລະ ຕຸລາ)



75 ສ່ວນຮ້ອຍ ຂອງການນຳໃຊ້ສານ  
ໂອປີອອຍແບບຜິດໆເລີ່ມຕົ້ນຈາກຜູ້  
ຄົນທີ່ໃຊ້ຢາ ທີ່ບໍ່ແມ່ນຄຳສັ່ງແພດ,  
ໂດຍປົກກະຕິແລ້ວເອົາຈາກໝູ່ເພື່ອນ  
ຫຼື ຄົນໃນຄອບຄົວ.<sup>1</sup>



ຢາແກ້ປວດໂອປີອອຍທີ່ທ່ານໝໍສັ່ງລວມມີອີກຊີໂຄ  
ດອນ, ໄຮໂດຣໂຄດອນ, ໂຄເດອິນ, ມໍຟິນ ແລະ  
ອີກຫລາຍໆຢາອື່ນໆ.<sup>2</sup>



ສະຖານທີ່ສິ່ງຢາຄືນໃນທົ່ວລັດແມ່ນວິທີທີ່ງ່າຍ  
ລາຍຢາທີ່ເຫຼືອທີ່ປອດໄພ, ສະດວກ ແລະ ປອດໄພ.

## ຊອກຫາ ສະຖານທີ່ ໃກ້ໆທ່ານ

ກ່ອງຮັບຢາຄືນມີຢູ່ຕາມໃນຮ້ານຂາຍຢາ,  
ສູນສຸຂະພາບ, ສະຖານີຕຳຫຼວດ  
ແລະ ສະຖານທີ່ອື່ນໆຢູ່ທົ່ວລັດ.

ຄົ້ນຫາສະຖານທີ່ໄດ້ທີ່  
**TakeBackYourMeds.org**

## ການຖິ້ມທຳລາຍທີ່ປອດໄພຊ່ວຍຊີວິດ



ສານໂອປີອອຍແມ່ນໜຶ່ງໃນສາເຫດຕົ້ນຕໍທີ່ພາໃຫ້ເກີດການເສຍຊີວິດຈາກການໄດ້ຮັບບາດເຈັບໃນລັດວໍຊິງຕັນ. ຄົນຫຼາຍຄົນເສຍຊີວິດຍ້ອນການກິນຢາເກີນຂະໜາດຫຼາຍກວ່າລົດຕຳກັນ.<sup>3</sup>

ລະຫວ່າງປີ 2012 ແລະ 2016, ມີຫຼາຍກວ່າ 3,300 ຊີວິດໃນລັດວໍຊິງຕັນໄດ້ເສຍຊີວິດຈາກການເກີນຢາທີ່ມີສານໂອປີອອຍເກີນຂະໜາດ.

## ການຖິ້ມທຳລາຍທີ່ປອດໄພຊ່ວຍຮັກສາສິ່ງແວດລ້ອມຂອງພວກເຮົາ



ໃນລັດວໍຊິງຕັນ, ໃນທຸກໆມື້ຢາຫຼາຍກວ່າ 33 ລ້ານກອງທີ່ບໍ່ໄດ້ໃຊ້.<sup>4</sup> ຢາທີ່ບໍ່ເປັນທີ່ຕ້ອງການເຫຼົ່ານີ້ອາດເຈືອປົນເຂົ້າກັບສິ່ງແວດລ້ອມ.

ບັນດານັກວິທະຍາສາດໄດ້ພົບຢາຢູ່ໃນນ້ຳ ແລະ ດິນຢູ່ປາຊີຟິກຕາເວັນຕົກສ່ຽງເໜືອ.<sup>5</sup> ຢາເຫຼົ່ານີ້ສາມາດເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ສຸຂະພາບ ຂອງສັດປ່າ ແລະ ນ້ຳດື່ມຂອງພວກເຮົາ.

ໂຄງການສົ່ງຄືນຢາເປັນວິທີທາງຖິ້ມທຳລາຍຢາທີ່ມີສານໂອປີອອຍໜຶ່ງດຽວທີ່ປອດໄພແລະເປັນມິດຕໍ່ສິ່ງແວດລ້ອມ.

ຮຽນຮູ້ເພີ່ມເຕີມໄດ້ທີ່

**TakeBackYourMeds.org**

<sup>1</sup>ອົງການຄຸ້ມຄອງສານເສບຕິດ ແລະ ການບໍລິການສຸຂະພາບຈິດ, <sup>2</sup>ສະຖາບັນຢາເສບຕິດແຫ່ງຊາດ, <sup>3</sup>ກົມສາທາລະນະສຸກແຫ່ງລັດວໍຊິງຕັນ, ມູນນິທິຄອບຄົວໄກເຊີ, <sup>4</sup>ກົມນິເວດວິທະຍາແຫ່ງລັດວໍຊິງຕັນ

Washington State  
Health Care Authority