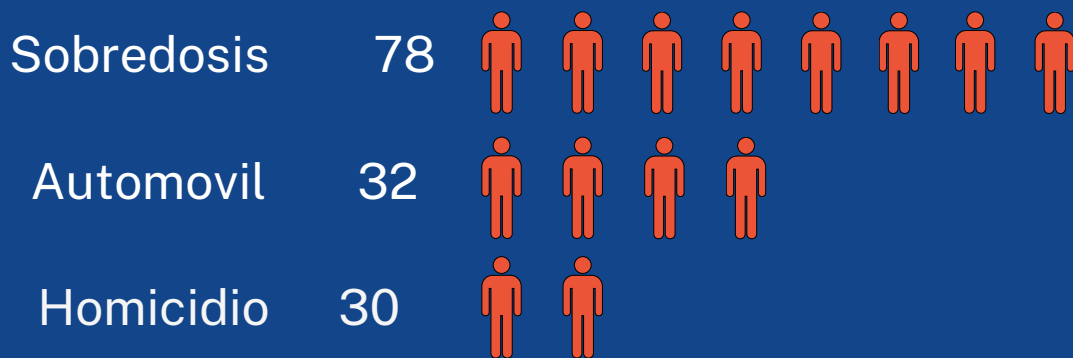


El Mal uso de la substancias es un problema de salud de la comunidad y juntos podemos hacer un cambio positivo



En el 2022 mas personas en el condado de Henrico murieron como un resultado de una sobredosis de drogas que de homicidios o accidentes automoviles



Que puedes hacer para ayudar a tu comunidad?

- Entrena para usar Naloxone

Naloxone es un medicamento que puede revertir temporalmente los efectos de una sobredosis de opioides. Esta disponible en Virginia sin receta medica. Para entrenamiento y gratis Naloxone, llame al 804-727-8515.

- Para organizar un entrenamiento de Naloxone para su organizacion comunitaria llame **804-727-8515**
- **Cierra tus medicamentos en un lugar seguro**
- **Deseche de forma segura los medicamentos que ya no se utiliza**

Mézclos con una sustancia desagradable como tierra o arena para gatos, coloque la mezcla en una parte trasera de plástico sellada y deséchela con la basura doméstica. Busque "eliminación de medicamentos" en fda.gov

- Ayudar evitar la presion de los compañeros
- **Animar a los miembros de su comunidad a buscar servicios de salud mental cuando sea necesario**
- Aprende tecnicas buenas para manejar el estres de usted mismo y como apoyar a los demas
- **Aprender como combatir el estigma**
- Ser un defensor para los demás
- **Comparte su historia**
- **Animase**
- **Comparte el mensaje de que la recuperacion funciona**
- **Hablar con personas en recuperacion**

Si usted o alguien que amas tiene un trastorno por consumo de sustancias y quiere ayuda puedes encontrar recursos en

www.bouncebackhc.com

Para servicios de emergencia, llame 804-727-8484 OR 988
Para emergencias potencialmente mortales llame 911