

날록손(Naloxone) 키트 사용법

생명을 살리기 위한 6 개의 스텝

스텝 1: 오피오이드 과용 징후를 찾습니다

- 느린 호흡이거나 무호흡
- 소리나 통증에도 무반응 (깨울 수 없음)
- 핏기 없는 얼굴
- 파란 입술이나 손톱
- 꼬르륵대거나 코 고는 것 같은 소리
- 숨 막힘이나 구토
- 차갑고 축축한 피부
- 좁은(작은) 동공
- 뻣뻣한 몸이나 발작하는 것 같은 움직임

이런 징후들이 보인다면 스텝 2 로 가며 911 에 전화합니다.

스텝 2: 반응을 봅니다

- 큰 소리로 말합니다
- 가슴 한 가운 곳을 주먹으로 문지릅니다
- 아무런 반응이 없으면 911 에 전화하고 스텝 3 으로 넘어갑니다

스텝 3 : 숨을 쉬고 있나요?

흉부가 오르고 내려가는지 확인합니다.

네-> 회복 자세로 둥니다	아니요 -> 구조 호흡을 시작합니다
<ul style="list-style-type: none"> • 한쪽으로 돌려서 손 하나가 머리 밑으로 가게 합니다 • 도움이 도착할 때까지 기다립니다 	<ul style="list-style-type: none"> • 고개를 뒤로 젖힙니다 • 턱을 듭니다

구조 호흡

- 날록손 키트에 들어있던 마스크의 자리와 놓는 법에 관한 지시사항에 따릅니다
- 입 위에 마스크를 놓습니다
- 코를 잡습니다
- 입안으로 5 초마다 2 분 동안 숨을 불어 넣습니다 (약 24 번의 숨)
- 그래도 숨을 쉬지 않으면 스텝 4 로 넘어갑니다

스텝 4: 날록손을 준비합니다

- 유리병의 뚜껑을 뺍니다 (날록손은 오피오이드를 사용하지 않은 사람에게 주사 놓더라도 안전하고 아무런 영향을 주지 않습니다)
- 유리병을 뒤집어 듭니다
- 주사기 바늘을 유리병 입구의 액체 안으로 넣습니다
- 밀대를 잡아 내립니다
- 유리병에 있는 모든 액체를 뽑아내어 (약 1ml) 액체가 남지 않도록 합니다
- 조심히 밀대를 위로 올려서 남은 공기를 없애고 (작은 공기 방울은 괜찮습니다) 바늘을 유리병에서 뺍니다

스텝 5: 날록손을 주사합니다

- 주사바늘을 허벅지(선호)나 팔뚝에 넣습니다.
- 밀대를 꼭눌러 클릭하는 소리가 날 때까지 집니다 (안전 바늘로 밀대가 끝까지 밀렸을 때 바늘이 안으로 밀려들어 갑니다. 날록손은 옷을 뚫고 놓아도 됩니다)

스텝 6: 반복

- 구조 호흡을 지속합니다
- 스텝 3 부터 5 까지 도움이 도착할 때까지 반복합니다 (깨지 않았다면)
- 만약 깨어나면 침착하게 도움이 오고 있다고 설명합니다.

도움을 청합니다

약물 사용으로 걱정이나 고민하고 있으세요? 가족이나 친구가 약물 사용을 하고 있습니까?

알버타에는 중독 헬프 전화 (1-866-332-2322)가 24 시간 운영되며, 통역사 사용도 가능합니다.

자신이나 가족이나 친구를 위하여 전화해서 어떤 방법이 있는지 대신 알아볼 수도 있습니다.

출처: <https://www.albertahealthservices.ca/info/Page16025.aspx> 알버타 헬스 서비스 정신건강 & 중독 서비스

번역 건강 정보: <http://DiversityCalgary.ca/korean>