

Punjabi (Gurmukhi script)

Key points about Kamini

- Kamini is an ayurvedic medicine, containing opium, that is illegal in Aotearoa New Zealand.
- Kamini can cause opioid addiction.
- Kamini can cause overdose which can lead to coma and death.
- There is treatment available for people who want to stop taking Kamini which is proven to work. It's known as opioid substitution treatment.

ਕਾਮਿਨੀ ਬਾਰੇ ਮੁੱਖ ਗੱਲਾਂ:

- ਕਾਮਿਨੀ ਇੱਕ ਆਯੁਰਵੇਦਿਕ ਦਵਾਈ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਫੀਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਆਓਟਿਆਰੇਆ ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਗੈਰਕਾਨੂੰਨੀ ਹੈ।
- ਕਾਮਿਨੀ ਅਫੀਮ ਦੀ ਲਤ ਲਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਕਾਮਿਨੀ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੇਵਨ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਜ਼ਹਿਰਲਾ ਅਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਕੋਮਾ ਜਾਂ ਮੌਤ ਤੱਕ ਲੈ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਕਾਮਿਨੀ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਇਲਾਜ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਜੋ ਸਾਬਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ। ਇਹਨੂੰ ਓਪੀਓਇਡ ਸਬਸਟੀਟਿਊਸ਼ਨ ਇਲਾਜ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

What is Kamini?

Kamini Vidrawan Ras (also known as Kamini) is an ayurvedic herbal medicine marketed for strength, energy, endurance, virility and improved sexual function. It's a class B illegal substance in Aotearoa New Zealand because it contains raw opium which is an opioid. Opioids are substances used in medicine to treat severe pain (eg, Morphine).

Opioids can also be found in illegal substances such as Kamini.

Kamini may also contain heavy metals such as lead, mercury and arsenic.

ਕਾਮਿਨੀ ਕੀ ਹੈ?

ਕਾਮਿਨੀ ਵਿਦਰਾਵਨ ਰਸ (ਜਿਸਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਾਮਿਨੀ ਵੀ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਇੱਕ ਆਯੁਰਵੇਦਿਕ ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਹੈ ਜੋ ਤਾਕਤ, ਊਰਜਾ, ਧੈਰਜ, ਪੁਰੁਸ਼ਤਾਵ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਸਮਰਥਾ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਵੇਚੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਓਟਿਆਰੇਆ ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਕਲਾਸ B ਦੀ ਗੈਰਕਾਨੂੰਨੀ ਪਦਾਰਥ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੱਚੀ ਅਫੀਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਓਪੀਓਇਡ ਹੈ।

ਓਪੀਓਇਡ ਉਹ ਪਦਾਰਥ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਵੱਡੇ ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਵਜੋਂ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਮੋਰਫੀਨ)। ਓਪੀਓਇਡ ਕੁਝ ਗੈਰਕਾਨੂੰਨੀ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਾਮਿਨੀ ਵਿੱਚ।

ਕਾਮਿਨੀ ਵਿੱਚ ਸੀਸਾ, ਪਾਰਾ ਅਤੇ ਅਰਸਨਿਕ ਵਰਗੇ ਭਾਰੀ ਧਾਤਾਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਸਰੀਰ ਲਈ ਬਹੁਤ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

Why is Kamini Harmful?

- Taking too much Kamini may cause an opiate overdose which is dangerous and can lead to death.
- Kamini can also cause reduced testosterone levels and intimacy issues such as erectile problems.
- Long term use of Kamini can cause dependence and addiction, because it contains opium. Addiction is when:

- you continue taking Kamini despite the harm it's causing to you or others around you, and
 - you're unable to stop when you want to.
- The longer you take Kamini for, the more you adjust to it and 'feel' it less. This is because your brain gets used to the dose of Kamini. This means you need to take more Kamini to have the same effect.
- If you've become used to Kamini, reducing it or stopping taking it will lead to withdrawal symptoms.
- Taking Kamini can also cause heavy metal poisoning, such as lead and mercury toxicity – see [how to recognise heavy metal poisoning](#) below.

ਕਾਮਿਨੀ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਕਿਉਂ ਹੈ?

- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਾਮਿਨੀ ਲੈਣ ਨਾਲ **ਓਪੀਅਟ ਓਵਰਡੋਜ਼** ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਬਹੁਤ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੈ ਅਤੇ ਮੌਤ ਤੱਕ ਲੈ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਕਾਮਿਨੀ ਲੈਣ ਨਾਲ ਟੈਸਟੋਸਟੇਰੋਨ ਦੀ ਲੈਵਲ ਘਟ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਪੁੰਸਕਤਾ ਜਾਂ ਲਿੰਗ ਕਠੋਰਤਾ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ।
- ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਕਾਮਿਨੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ **ਆਦਤ (ਲਤ)** ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਅਫੀਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। **ਲਤ** ਮਤਲਬ:
 - ਤੁਸੀਂ ਕਾਮਿਨੀ ਵਰਤਣੇ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਰਹੀ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ
 - ਤੁਸੀਂ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਪਰ ਛੱਡ ਨਹੀਂ ਪਾ ਰਹੇ।
- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਾਮਿਨੀ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਉਸਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੇ **ਘੋਰ** ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਇਹ ਦਵਾਈ ਘੱਟ ਅਸਰ ਕਰਨ ਲੱਗਦੀ ਹੈ।
ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੋਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਦਿਮਾਗ ਇਸ ਦੀ ਡੋਜ਼ ਦੇ ਆਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਵੱਧ ਡੋਜ਼ ਲੈਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤਾਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲਾ ਅਸਰ ਮਿਲੇ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਾਮਿਨੀ ਦੇ ਆਦੀ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਜਾਂ ਬੰਦ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵਿਡਰੋਅਲ ਲੱਛਣ (ਲੱਛਣ ਛੱਡਣ ਦੇ) ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਕਾਮਿਨੀ ਵਿੱਚ ਸੀਸਾ (lead) ਅਤੇ ਪਾਰਾ (mercury) ਵਰਗੀਆਂ ਭਾਰੀ ਧਾਤਾਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਧਾਤੀ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇਪਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ — **ਹੇਠਾਂ ਦੇਖੋ ਕਿ ਇਹ ਲੱਛਣ ਕਿਵੇਂ ਪਛਾਣੇ ਜਾਂ।**

What are the signs of dependence or addiction to Kamini?

If you're dependent on, or becoming addicted to, Kamini you'll find you're needing:

- to take more to get the same effect, or
- to keep taking the same amount to avoid getting sick from withdrawal.

You may be addicted to Kamini if you continue using it, even though it causes harm to you or others around you, such as your friends, whānau and workmates.

Some signs of addiction can include:

- loss of control over your use of Kamini
- experiencing withdrawal symptoms when you cut back or stop using Kamini – see the section on [withdrawal symptoms](#) below.
- financial stress from the cost of buying it
- loss of relationships with family and friends
- loss of work due to sacrificing work commitments to continue the addiction.

ਕਾਮਿਨੀ ਦੀ ਲਤ ਜਾਂ ਆਦਤ ਹੋਣ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਾਮਿਨੀ ਦੇ ਆਦੀ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ:

- ਉਹੀ ਅਸਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਲੈਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ
- ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਉਹੀ ਮਾਤਰਾ ਲੈਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂਕਿ ਵਿਡਰੋਅਲ ਲੱਛਣ ਨਾ ਆਉਣ।

ਤੁਸੀਂ ਕਾਮਿਨੀ ਦੇ ਆਦੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵਰਤਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ (whānau), ਜਾਂ ਕੰਮ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਰਹੀ ਹੋਵੇ।

ਲਤ ਹੋਣ ਦੇ ਕੁਝ ਲੱਛਣ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਕਾਮਿਨੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਕੰਟਰੋਲ ਗੁਆ ਲੈਣਾ
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਾਮਿਨੀ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਛੱਡਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਵਿਡਰੋਅਲ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ – ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ **ਵਿਡਰੋਅਲ ਲੱਛਣ** ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।
- ਕਾਮਿਨੀ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਪੈਸੇ ਦੀ ਤੰਗੀ
- ਪਰਿਵਾਰਕ ਅਤੇ ਦੋਸਤੀ ਵਾਲੇ ਸੰਬੰਧ ਤੋੜ ਜਾਣਾ
- ਲਤ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਨੌਕਰੀ ਖੋ ਦੇਣਾ

What withdrawal symptoms are associated with reducing or stopping Kamini?

Withdrawal symptoms are the physical or emotional responses experienced when you take away something your body has become dependent on.

When you reduce the amount of Kamini you're taking, or stop it altogether, withdrawal symptoms start within 12 to 48 hours. Symptoms are like having the flu with a tummy bug.

Symptoms may include:

- sweating
- nausea (feeling sick) and vomiting (being sick)
- diarrhoea (runny poo)
- tummy pain or cramping
- trouble sleeping
- muscle aches
- fast heartbeat
- runny nose
- anxiety
- 'goosebumps' (bumpy skin around hairs standing up).

Find out more about [opioid withdrawal symptoms and how to manage them](#).

ਕਾਮਿਨੀ ਘਟਾਉਣ ਜਾਂ ਛੱਡਣ ਨਾਲ ਕਿਹੜੇ ਵਿਡਰੋਅਲ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ?

ਵਿਡਰੋਅਲ ਲੱਛਣ ਉਹ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਉਸ ਸਮੇਂ ਹੋਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਜਿਸ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਆਦਤੀ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੋਵੇ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਾਮਿਨੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਇਸਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਵਿਡਰੋਅਲ ਲੱਛਣ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 12 ਤੋਂ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਲੱਛਣ ਜੁਕਾਮ ਜਾਂ ਪੇਟ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਰਗੇ ਲਗਦੇ ਹਨ। (symptoms are like having the flu with a tummy bug)

ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ
- ਮਤਲੀ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਉਲਟੀ ਕਰਨਾ
- ਦਸਤ (ਪਤਲਾ ਪਖਾਨਾ)
- ਪੇਟ ਦਰਦ ਜਾਂ ਮਰੋੜ
- ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣਾ
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
- ਤੇਜ਼ ਧੜਕਣ
- ਨੱਕ ਵਗਣਾ
- ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਘਬਰਾਹਟ
- "ਗੁਜ਼ਬੰਪਸ" — ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਥੰਡੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਵਾਲ ਖੜੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ

ਓਪੀਓਇਡ ਵਿਡਰੋਅਲ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੰਭਾਲਣਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਮਦਦ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

What are the signs and symptoms of heavy metal poisoning?

Symptoms of heavy metal poisoning from lead and mercury can seem like you have other illnesses.

Some of the symptoms include:

- mood changes such as irritability or depression
- memory issues
- sleep issues
- headaches
- tingling around your hands and fingers
- lack of appetite
- nausea (feeling sick)
- diarrhoea (runny poo) or constipation (hard poo that's difficult to pass)
- tummy pains
- weight loss.

In the later stages of poisoning, these heavy metals can affect your kidneys, bones, eyes, heart, blood and reproductive system.

Heavy metal poisoning can also lead to seizures, coma and death.

Heavy metal poisoning is a medical emergency. If you think you have heavy metal poisoning, seek medical attention immediately.

ਭਾਰੀ ਧਾਤਾਂ ਨਾਲ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇਪਣ ਦੇ ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਕੀ ਹਨ?

ਸੀਸਾ (lead) ਅਤੇ ਪਾਰਾ (mercury) ਵਰਗੀਆਂ ਭਾਰੀ ਧਾਤਾਂ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕਈ ਵਾਰੀ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਰਗਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੁਝ ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਮਾਨਸਿਕ ਮੂਡ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ, ਜਿਵੇਂ ਚਿੜਚਿੜਾਪਣ ਜਾਂ ਡਿੱਪਰੈਸ਼ਨ
- ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਨੀਂਦ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ
- ਸਿਰ ਦਰਦ

- ਹੱਥਾਂ ਜਾਂ ਉਂਗਲੀਆਂ 'ਚ ਸੁੰਨਪਣ ਜਾਂ ਸੁਈ ਚੁਭਣ ਵਾਲੀ ਅਹਿਸਾਸ
- ਭੁੱਖ ਵਿੱਚ ਕਮੀ
- ਮਤਲੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ
- ਦਸਤ (ਪਤਲਾ ਪਖਾਨਾ) ਜਾਂ ਕਬਜ਼ (ਸਖ਼ਤ ਪਖਾਨਾ ਜੋ ਨਿਕਲਣ ਵਿੱਚ ਔਖਾ ਹੋਵੇ)
- ਪੇਟ ਦਰਦ
- ਵਜ਼ਨ ਘਟਣਾ

ਜਦੋਂ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇਪਣ ਅੱਗੇ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਭਾਰੀ ਧਾਤਾਂ ਗੁਰਦੇ, ਹੱਡੀਆਂ, ਅੱਖਾਂ, ਦਿਲ, ਖੂਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਜਨਨ ਤੰਤਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਭਾਰੀ ਧਾਤਾਂ ਨਾਲ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇਪਣ ਨਾਲ ਦੌਰੇ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਕੋਮਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਭਾਰੀ ਧਾਤਾਂ ਨਾਲ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇਪਣ ਇੱਕ ਤੁਰੰਤ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਵਾਲੀ ਮੈਡੀਕਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਫੌਰਨ ਮੈਡੀਕਲ ਮਦਦ ਲਵੋ।

What are the symptoms of Kamini overdose (+ VIDEO)

Overdose of Kamini is caused by the opium found in Kamini.

Symptoms of Kamini overdose may include:

being very sleepy or difficult to wake

being unconscious

having irregular or no breathing

snoring unusually or deeply

making gurgling sounds

being limp and floppy

having tiny pupils.

Video: How to recognise and respond to an overdose

ਕਾਮਿਨੀ ਓਵਰਡੋਜ਼ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ? (ਵੀਡੀਓ ਸਮੇਤ)

ਕਾਮਿਨੀ ਦਾ ਓਵਰਡੋਜ਼ ਕਾਮਿਨੀ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਅਫੀਮ (opium) ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕਾਮਿਨੀ ਓਵਰਡੋਜ਼ ਦੇ ਲੱਛਣ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੀਂਦ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਜਗਾਉਣਾ ਔਖਾ ਹੋਣਾ
- ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋਣਾ
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਗੜਬੜ ਜਾਂ ਸਾਹ ਹੀ ਨਾ ਆਉਣਾ
- ਅਜੀਬ ਜਾਂ ਗਹਿਰੀ ਘੋਰਣ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਕਰਨਾ
- ਘੁਰ-ਘੁਰ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਨਿਕਲਣੀ
- ਸਰੀਰ ਦਾ ਢਿਲਾ ਪੈ ਜਾਣਾ
- ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਪੁਤਲੀ ਬਹੁਤ ਛੋਟੀ ਹੋ ਜਾਣੀ (tiny pupils)

 **ਵੀਡੀਓ: ਓਵਰਡੋਜ਼ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਛਾਣਨਾ ਤੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ — ਇਹ ਵੀਡੀਓ ਜ਼ਰੂਰ ਵੇਖੋ**

How to help someone who has overdosed on Kamini (+ VIDEO)

Opioid overdose is an emergency. Call 111 for help immediately if you suspect someone has an opioid overdose.

While you're waiting for the ambulance to arrive:

- check for any danger to you or to the person such as electrical wiring
- stay with the person
- try to wake the person
- turn the person onto their side and put them in recovery position
- stay on the phone with emergency services until help arrives – they may ask you to provide rescue breaths or CPR and will guide you on what to do.

Naloxone is used as a treatment for opiate overdose. It's given as an injection. It's available free and anonymously from needle exchanges throughout Aotearoa New Zealand. Find your nearest [needle exchange outlet\(external link\)](#).

Video: How to use injectable naloxone to reverse an opioid overdose

If you have access to naloxone watch the video on how to administer naloxone in an emergency.

ਕਾਮਿਨੀ ਦਾ ਓਵਰਡੋਜ਼ ਹੋਣ ਤੇ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ? (ਵੀਡੀਓ ਸਮੇਤ)

ਓਪੀਓਇਡ ਓਵਰਡੋਜ਼ ਇੱਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੱਕ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਓਪੀਓਇਡ ਓਵਰਡੋਜ਼ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ 111 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਐਮਬੂਲੈਂਸ ਆਉਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਦੌਰਾਨ:

- ਆਪਣੇ ਜਾਂ ਉਸ ਬੰਦੇ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਜਾਂਚੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਤਾਰ
- ਬੰਦੇ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹੋ
- ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਜਗਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਾਸੇ ਮੋੜੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ **ਰਿਕਵਰੀ ਪੋਜ਼ੀਸ਼ਨ** ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ
- ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਫੋਨ 'ਤੇ ਰਹੋ ਜਦ ਤੱਕ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਆ ਜਾਂਦੀ – ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ **CPR** ਦੇਣ ਜਾਂ ਰੀਕਿਊ ਬੈਥਸ ਦੇਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣਗੇ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਨਾਲਾਕਸੋਨ ਓਪੀਓਇਡ ਓਵਰਡੋਜ਼ ਦਾ ਇਲਾਜ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਵਜੋਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਦੇ ਸਾਰੇ ਨੀਡਲ ਐਕਚੇਂਜ ਆਊਟਲੈਟ ਤੋਂ ਇਹ ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਨੇੜਲਾ ਨੀਡਲ ਐਕਚੇਂਜ ਆਊਟਲੈਟ ਲੱਭੋ।

 **ਵੀਡੀਓ: ਓਪੀਓਇਡ ਓਵਰਡੋਜ਼ ਨੂੰ ਪਲਟਣ ਲਈ ਇੰਜੈਕਟੇਬਲ ਨਾਲਾਕਸੋਨ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਣਾ ਹੈ — ਇਹ ਵੀਡੀਓ ਜ਼ਰੂਰ ਵੇਖੋ**

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਨਾਲਾਕਸੋਨ ਹੈ, ਤਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੌਰਾਨ ਇਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦੇਣਾ ਹੈ, ਇਹ ਵੀਡੀਓ ਜ਼ਰੂਰ ਵੇਖੋ।

ਓਪੀਓਇਡ ਓਵਰਡੋਜ਼ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਪੜ੍ਹੋ।

How is Kamini addiction treated?

If you are taking Kamini a few times a week, you can attend drug addiction counselling services through different organisations.

If you are taking it every day, you can go on something called opioid substitution treatment (OST). This involves taking Buprenorphine or methadone medication to replace Kamini and allow you to stop taking it. This medication is legal, safer and free if you're eligible for funded healthcare in Aotearoa New Zealand.

Find out more about opioid substitution treatment. (highlight opioid substitution treatment)

ਕਾਮਿਨੀ ਦੀ ਲਤ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਵਾਰੀ ਕਾਮਿਨੀ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਦਵਾਈ ਦੀ ਲਤ ਮਾੜਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਾਮਿਨੀ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ **ਓਪੀਓਇਡ ਸਬਸਟਿਟਿਊਸ਼ਨ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ (OST)** 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਬੁਪ੍ਰੋਨੋਰਫਿਨ ਜਾਂ ਮੈਥਾਡੋਨ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਾਮਿਨੀ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦਵਾਈ ਕਾਨੂੰਨੀ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਫੰਡ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋਣ 'ਤੇ ਮੁਫ਼ਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

◆ **ਓਪੀਓਇਡ ਸਬਸਟਿਟਿਊਸ਼ਨ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ** ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਵੋ।

Where can I get help to stop taking Kamini?

To get more information about where to seek help from:

Make an appointment to see your healthcare provider.

Call Healthline for free on 0800 611 116.

Call Alcohol and Drug Helpline on 0800 787 797 (24 hours a day, 7 days a week) to speak to a trained counsellor.

The Level lists opioid substitution treatment (OST) services. Have a look at their page to find the closest one to you. (Highlight opioid substitution treatment (OST) services)

Find out more about additional addiction community services in your area. (highlight additional addiction community services in your area)

ਕਾਮਿਨੀ ਛੱਡਣ ਲਈ ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਮਦਦ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

- ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਲਈ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਬੁੱਕ ਕਰੋ।
- ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ ਮੁਫ਼ਤ ਕਾਲ ਕਰੋ: 0800 611 116।
- ਅਲਕੋਹਲ ਅਤੇ ਨਸ਼ਾ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ: 0800 787 797 (24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ) ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਸ਼ਿੱਖਤ ਕੌਂਸਲਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਦ ਲੈਵਲ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ **ਓਪੀਓਇਡ ਸਬਸਟਿਟਿਊਸ਼ਨ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ (OST) ਸੇਵਾਵਾਂ** ਦੀ ਸੂਚੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਸਭ ਤੋਂ ਨੇੜਲੀ ਸੇਵਾ ਵੇਖੋ।

◆ ਹੋਰ **ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਲਤ ਮਾੜਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸਮੁਦਾਇਕ ਸੇਵਾਵਾਂ** ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ।

Related topics on Healthify

[Opioid medicines overview](#)

[Addiction](#)

[Mercury and health](#)

[Opioid overdose](#)

[Addiction support](#)

[Addiction – supporting someone](#)

ਹੈਲਥਫਾਈ 'ਤੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਵਿਸ਼ੇ

- ਓਪੀਓਇਡ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਜਾਇਜ਼ਾ
- ਲਤ
- ਪਾਰਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤ
- ਓਪੀਓਇਡ ਓਵਰਡੋਜ਼
- ਲਤ ਸਮਰਥਨ
- ਲਤ – ਕਿਸੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ

More information

[Kamini – what you need to know](#) The Level, NZ, 2024

[Support and advice](#) The Level, NZ

Brochures

[Opioid substitution treatment](#) Matua Raki, NZ, 2014

References

1. [Kamini – what you need to know](#) The Level, NZ, 2024
2. [Opioid medicines overview](#) Healthify He Puna Waiora, NZ
3. [Opioid addiction](#) UK Addiction Treatment Centres, UK, 2025
4. [Opioid medicines and chronic non-cancer pain](#) NPS Medicinewise, Australia, 2021
5. [Addiction](#) Healthify He Puna Waiora, NZ
6. [Mercury and health](#) Healthify He Puna Waiora, NZ, 2022
7. [Lead poisoning](#) Health New Zealand | Te Whatu Ora, NZ, 2025
8. [Opioid overdose](#) Healthify He Puna Waiora, NZ, 2025
9. [Withdrawal](#) Alcohol and Drug Foundation, Australia

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਕਾਮਿਨੀ – ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਦ ਲੈਵਲ, ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ, 2024

ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦ ਲੈਵਲ, ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ

ਬਰੋਸ਼ਰ

ਓਪੀਓਇਡ ਬਦਲੀ ਇਲਾਜ (ਸਬਸਟੀਟਿਊਸ਼ਨ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ) ਮਤੁਆ ਰਾਕੀ, ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ, 2014

ਹਵਾਲੇ

1. **ਕਾਮਿਨੀ – ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ** ਦ ਲੈਵਲ, ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ, 2024
2. **ਓਪੀਓਇਡ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ** ਹੈਲਥਿਫਾਈ ਹੀ ਪੁਨਾ ਵਾਈਓਰਾ, ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ
3. **ਓਪੀਓਇਡ ਦੀ ਲਤ** ਯੂਕੇ ਐਡਿਕਸ਼ਨ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਸੈਂਟਰਜ਼, ਯੂਕੇ, 2025
4. **ਓਪੀਓਇਡ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਗੈਰ-ਕੈਂਸਰ ਦਰਦ** ਐਨਪੀਐਸ ਮੈਡੀਸਿਨਵਾਈਜ਼, ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ, 2021
5. **ਲਤ** ਹੈਲਥਿਫਾਈ ਹੀ ਪੁਨਾ ਵਾਈਓਰਾ, ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ
6. **ਪਾਰਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤ** ਹੈਲਥਿਫਾਈ ਹੀ ਪੁਨਾ ਵਾਈਓਰਾ, ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ, 2022
7. **ਸੀਸੇ ਦਾ ਜ਼ਹਿਰ** ਹੈਲਥ ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ | ਤੇ ਵਧੂ ਓਰਾ, ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ, 2025
8. **ਓਪੀਓਇਡ ਓਵਰਡੋਜ਼** ਹੈਲਥਿਫਾਈ ਹੀ ਪੁਨਾ ਵਾਈਓਰਾ, ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ, 2025
9. **ਵਿਡਰੋਅਲ (ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਛੁਟਕਾਰਾ ਲਾਗੇ ਲੱਛਣ)** ਅਲਕੋਹੋਲ ਐਂਡ ਡਰੱਗ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ, ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ