ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ

।ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਸਵਾਲ ਹਨ

- ਕਾਲ ਹੈਲਥ ਲਾਈਨ 0800 611 116
- ਆਪਣੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ 111 ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ

ਪੁਲਿਸ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਾਮਨੀ ਵੇਚਣ ਸਬੰਧੀ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ:

- ਰਿਪੋਰਟ ਆਨਲਾਈਨ www.police.govt.nz/use-105
- ਕਾਲ 105,ਦਿਨ ਰਾਤ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਪਲਬਧ
- ਕਾਲ ਕਰੋ ਕ੍ਰਾਈਮ ਸਟੋਪਰ ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ
- ਗੁਪਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਫੋਨ ਕਰੋ **0800 555 111**

ਕਾਮਨੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ :

thelevel.org.nz/news-and-stories/kamini

https://healthify.nz/medicines-a-z/k/kamini

ਇਹ ਸਰੋਤ healthed.govt.nz 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।
HE1299-PAN, ਪੰਜਾਬੀ, June 2026

Tauranga City

tautoko mai

Western Bay of Plenty Primary Health Organisation

TŪNGIA TE URURUA KIA TUPU WHAKARITORITO TE TUPU O TE HARAKEKE

ਸਹਾਇਤਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰ ਕਾਮਿਨੀ ਛੱਡਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕਾਮਿਨੀ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਗੁਪਤ ਇਲਾਜ ਲਈ

SCAN

QR ਕੋਡ ਸਕੈਨ ਕਰੋ ਅਤੇ "How to access" ਵੱਲ ਸਕ੍ਰੋਲ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਆਪਣੀ ਨਜ਼ਦੀਕ ਸੇਵਾ ਲੱਭ ਸਕੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਮਿਲਣ ਲਈ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਲਵੋ।

ਹੋਰ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਨਸ਼ਾ ਛੁਟਕਾਰਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਇੱਥੇ ਲੱਭੋ:
www.healthpoint.co.nz/mental-health-addictions/addictions-drug-alcohol/alcohol-drug-counselling-support/

ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਨਸ਼ਾ ਹੈਲਪ ਲਾਈਨ

ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਸਲਾਹ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

ਕਾਲ : **0800 787 797**

**** ਆਪਣੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ**

ਕਾਮਨੀ ਬਾਰੇ ਸੱਚਾਈ

ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ

Warning

ਜਦੋਂ ਕਾਮਨੀ ਦਾ ਸੇਵਨ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਦਾ ਜੋਖਮ ਹੋਰ ਵੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
ਕਾਮਨੀ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਾਹਨ ਚਲਾਉਣਾ ਜਾਂ ਮਿਸ਼ਨਰੀ ਚਲਾਉਣਾ ਸੁਰੱਖਿਤ ਨਹੀਂ .

ਕਾਮਨੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ .

- ਆਮਦਨੀ ਅਤੇ ਖਰਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿੱਤੀ ਤਨਾਵ
- ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਆਪਸੀ ਝਗੜਾ ਅਤੇ ਤਨਾਵ
- ਕਈ ਵਾਰ ਨੀਂਦ ਦਾ ਆਉਣਾ, ਚਿੜਚਿੜਾਪਨ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰ ਦਿਖਣਾ
- ਆਪਸੀ ਨੇੜਤਾ ਦੇ ਮੁੱਦੇ

ਕਾਮਨੀ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਲੱਛਣ

- ਉਲਟੀ ਆਉਣੀ
- ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਕੜਨ
- ਘਬਰਾਹਟ ਹੋਣੀ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਹੋਣੀ
- ਦਸਤ ਲੱਗਣਾ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ?

ਕਾਮਨੀ ਵਿੱਚ ਖਤਰਨਾਕ ਭਾਰੀ ਧਾਤਾਂ
ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਰਸਨਿਕ ,ਲੈਡ ,ਮਰਕਰੀ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨਾਂ ਕਾਰਨ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਹੋਣਾ ਪਿਆ.

ਭਾਰੀ ਧਾਤੂਆਂ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਥੋੜੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਵੀ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ .ਦਿਮਾਗੀ ਨਾੜੀਆਂ,ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ,ਰਖਿਆਤਮਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ,ਫੇਫੜੇ ,ਗੁਰਦੇ ,ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਉੱਤੇ ਇਸ ਦੇ ਜਹਰੀਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ .

ਕਾਮਨੀ ਇੱਕ ਨਸ਼ੇੜੀ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਨਸ਼ਾ ਹੈ.
ਇਸ ਦਾ ਨਸ਼ਾ ਜਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਇਹ ਨਸ਼ਾ ਬਾਰ ਬਾਰ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਮਾੜੇ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ.

ਕਾਮਨੀ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਹ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ.

- ਓਪਿਓਇਡ (ਅਫੀਮ) ਨਸ਼ਾ ਜਾਂ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਲਤ
- ਦੁਰਘਟਨਾਤਮਕ ਓਵਰਡੋਜ
- ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਜਾਂ ਮੌਤ
- ਕਾਮਿਨੀ ਦੀ ਵੱਧ ਰਹੀ ਮਾਤਰਾ ਖਰੀਦਣ ਕਾਰਨ ਵਿੱਤੀ ਦਬਾਅ ਵਧਣਾ
- ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਨਸ਼ਾ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਟੈਸਟੋਸਟੀਰੋਨ ਹਾਰਮੋਨ ਦਾ ਪੱਧਰ ਘਟਣਾ
- ਤਾਲਮੇਲ ਸਬੰਧੀ ਨੇੜਤਾ ਦੇ ਮੁੱਦੇ
- ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਮੁੱਦੇ

ਕਾਮਨੀ ਬਾਰੇ ਸੱਚਾਈ

ਕਾਮਨੀ ਕੀ ਹੈ ?

ਕਾਮਿਨੀ (ਕਾਮਿਨੀ ਵਿਦ੍ਰਾਵਣ ਰਸ) ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਗੈਰਕਾਨੂੰਨੀ ਅਤੇ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਆਦਤ ਲਾਉਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਹੈ।

- ਕਾਮਿਨੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ‘ਹਰਬਲ’ ਆਯੁਰਵੇਦਿਕ ਦਵਾਈ ਵਜੋਂ ਵੇਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਹੈ।
- ਕਾਮਿਨੀ ਵਿੱਚ ਅਫੀਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਬਹੁਤ ਨਸ਼ੀਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਓਪਿਓਇਡ ਦੀ ਆਦਤ ਲਗਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਕਾਮਿਨੀ ਵਿੱਚ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀਆਂ ਧਾਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਹਿਰ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਕਾਮਿਨੀ ਆਮ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਗੋਲੀਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਆਕਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਨਿਗਲ ਕੇ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਕਾਮਿਨੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਨਾਵਾਂ ਹੇਠਾਂ ਵੇਚੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਹਰ ਬੈਚ ਵਿੱਚ ਕਾਮਿਨੀ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।