

Li espesyalman danjere pou itilize dwòg lè tanperati yo pi cho. Itilizasyon dwòg ka ogmante risk pou maladi ki gen rapò ak chalè epi fè li vin pi danjere.

Gen kèk dwòg ki pi riske pase lòt. Alkòl, opyoyid, ak estimilan (tankou kokayin an poud oswa krak ak metanfetamin) ka fè ou pèdi anpil dlo nan kò ou yon fason danjere epi ogmante risk ou pou kout chalè.

Chalè ogmante chans pou ovèdoz ak estimilan (overamping), sa ki ka mennen nan lanmò.

Konsèy sa yo ka ede diminye risk pou maladi ki gen rapò ak chalè pou moun ki pran dwòg:



Sèvi ak yo ak plis sekirite

- Kòmanse ak yon ti kantite epi gade kijan ou santi ou anvan ou pran plis.
- Evite pran l lè ou poukont ou.
- Sèvi ak yo anvan ak lòt moun epi nan espas ki pa anba solèy.
- Pa itilize yo nan yon machin ki estasyon — li ka vin twò cho byen vit.
- Si w ap pran l nan piki:
 - Fè atansyon lè w ap chwazi kote sou kò w pou pike. Chalè ekstrèm ka fè manm kò ou anfle, epi dezidratasyon ka fè li difisil pou pike.
 - Konsidere lòt fason ki ka mwens riske, tankou respire l oswa fimèn.
- Toujou gen naloksòn ak ou, se yon medikaman ki ka ranvèse yon ovèdoz opyoyid.



Rete fre

- Lè li fè cho deyò, ale nan yon sant refwadisman oswa yon espas ki gen èkondisyone, chèche lonbraj, oswa rafrechi tèt ou ak sèvyèt mouye oswa bandana.
- Klimatizè se pi bon fason pou anpeche maladi ki gen rapò ak chalè. Fè atansyon paske espas andedan kay san klimatizè ka pi cho pase deyò, menm apre yon vag chalè fin pase.
- Rele **311** oswa vizite finder.nyc.gov/coolingcenters pou w jwenn yon sant refwadisman toupre w.
- Si ou patisipe nan yon pwogram sèvis sereng, mande pou w itilize espas ki pa gen restriksyon pou w ka rete an sekirite kont chalè a.



Konnen si ou gen gwo risk

Chalè ekstrèm pi danjere pou moun ki gen pwoblèm sante ki deja egziste, sitou maladi kè, kondisyon mantal ak kognitif, ak dyabèt.





Rete idrate

Bwè anpil dlo oswa bwason ki gen elektwolit (tankou bwason espò).
Bwè dlo souvan, men si ou pa swaf.
Bwè pi souvan si w swe anpil.



Pwoteje kò ou

Sèvi ak krèm pwotèj kont solèy ak pomad pou bouch. Pote chapo ak rad ki lach, ki gen koulè pal pou pwoteje tèt ou kont solèy ak chalè.

Kijan pou reyaji ak maladi ki gen rapò ak chalè:



Si yon moun gen po cho, sèk oswa wouj, kè k ap bat vit, respirasyon rapid epi ki pa pwofon, oswa si li pèdi konesans, rele **911** epi fè tout sa ou kapab imedyatman pou rafrech moun nan.



Pi bon fason pou rafrech yon moun se nan yon beny glas. Si yon beny glas pa posib:

- Mennen l nan yon espas ki gen èkondisyone.
- Vlope pake glas oswa sèvyèt mouye bò ponyèt, cheviy ak kou li.
- Vlope l nan dra ki tranpe nan dlo frèt.
- Si pa gen èkondisyone, ou ka itilize vantilatè.

Pou w jwenn plis enfòmasyon sou:

Sèvis pou itilizasyon alkòl ak dwòg, vizite nyc.gov/alcoholanddrugs

Kijan pou pwoteje tèt ou pandan chalè ekstrèm, vizite nyc.gov/health/heat



Itilizasyon Dwòg nan Chalè Ekstrèm: Diminye Risk ki Genyen pou Li Domaje Sante W

