

Принимать наркотики в жаркую погоду особенно опасно. Употребление наркотиков может повысить риск возникновения провоцируемых жарой недомоганий, поэтому принимать их в таких условиях еще опаснее.

Некоторые наркотики более опасны, чем другие. Алкоголь, опиоиды и стимуляторы (например, кокаин или крэк и метамфетамин) могут привести к опасной степени обезвоживания, в результате чего повышается риск теплового удара.

Жаркая погода повышает риск перевозбуждения (при передозировке стимуляторами), что может привести к смерти.

Приведенные ниже советы помогут снизить риск возникновения провоцируемых жарой недомоганий у людей, принимающих наркотики.



Соблюдайте меры предосторожности при приеме

- Начните с небольшой дозы и посмотрите, как вы будете себя чувствовать, прежде чем принять дозу побольше.
- Не принимайте наркотики в одиночестве.
- Принимайте их в присутствии других людей, в помещении, защищенном от солнца.
- Не принимайте наркотики в припаркованном автомобиле — в нем очень быстро может стать слишком жарко.
- Если вы употребляете инъекционные наркотики:
 - Будьте осторожны при выборе места для инъекции. Экстремальная жара может привести к отеку конечностей, а обезвоживание может затруднить выполнение инъекции.
 - Подумайте о том, чтобы выбрать другой способ употребления, например вдыхание или курение.
- Всегда держите при себе налоксон — лекарственный препарат, который нейтрализует действие опиоидов при передозировке.



Оставайтесь в прохладном месте

- Когда на улице жарко, зайдите в центр охлаждения или помещение с кондиционером, чтобы укрыться в тени и охладиться при помощи смоченного полотенца или платка.
- Использование кондиционера — лучший способ предотвратить возникновение недомоганий, провоцируемых жарой. Учитывайте, что в помещении без кондиционера может быть жарче, чем на улице, даже после того, как аномальная жара спадет.
- Чтобы найти ближайший центр охлаждения, позвоните по номеру **311** или посетите сайт finder.nyc.gov/coolingcenters.
- Если вы участвуете в программе раздачи шприцев, узнайте, где находятся пункты, куда можно прийти без записи, чтобы охладиться в жаркую погоду.



Узнайте, подвержены ли вы высокому риску

Экстремальная жара особенно опасна для людей с хроническими заболеваниями, такими как заболевания сердца, психические и когнитивные расстройства и диабет.





Не допускайте обезвоживания

Пейте много воды или напитков с электролитами (например, спортивных напитков). Пейте регулярно, даже если вы не испытываете жажду. Пейте больше жидкости, если вы сильно потеете.



Защищайте организм от перегрева

Используйте солнцезащитные средства и бальзам для губ. Надевайте головной убор и свободную одежду светлых тонов для защиты от солнца и жары.

Как действовать при возникновении провоцируемых жарой недомоганий.



Если у какого-либо человека кожа стала горячей, сухой или красной, участилось сердцебиение, дыхание стало учащенным и поверхностным или он потерял сознание, звоните по номеру **911** и незамедлительно примите меры, чтобы охладить его.



Наилучший способ охладить человека — поместить его в ледяную ванну. Если использовать ледяную ванну невозможно, выполните следующие действия:

- Переместите человека в помещение с кондиционером.
- Оберните запястья, щиколотки и шею пакетами со льдом или смоченными в холодной воде полотенцами.
- Заверните человека в простыню, смоченную в холодной воде.
- Если кондиционер недоступен, используйте вентилятор.

Где найти более подробную информацию

Для получения информации об услугах, связанных с употреблением алкоголя и наркотиков, посетите сайт nyc.gov/alcoholanddrugs

Для получения информации о том, как защитить себя от экстремальной жары, посетите сайт nyc.gov/health/heat

NYC
Health

Употребление наркотиков в условиях экстремальной жары: как снизить риски вреда для здоровья



NYC
Health