

২০২০ সালে
করোনাভাইরাসের প্রাদুর্ভাব
কালে, আমরা সবাই
স্বাস্থ্যের জন্য সচেতন
হওয়া এবং নিজের
স্বাস্থ্যকে রক্ষা করা
গুরুত্বপূর্ণ।



আপনি যদি K2 ব্যবহার
করেন, তাহলে নিজের
স্বাস্থ্যের যত্ন নিন।

বিনামূল্যে, গোপনীয় কাউন্সেলিং বা
পরামর্শ এবং সহায়তার জন্য, 24/7
উপলব্ধ, **988** নম্বরে কল বা টেক্সট করুন
অথবা **nyc.gov/988**-এ চ্যাট করুন।

NYC
Health



K2 আপনার স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর এবং এটি
উদ্বেগ, বিভ্রান্তি, অস্থিরতা, প্যারানয়া, হ্যালুসিনেশন,
ঘুমঘুম ভাব, বমি ভাব, বমি, দ্রুত হৃদস্পন্দন, খিঁচুনি
এবং আত্মহত্যার চিন্তার উদ্রেক করতে পারে।

নিরাপত্তামূলক পরামর্শ:

- **শরীরের পানিশূন্যতা এড়িয়ে চলুন।**
যথেষ্ট পরিমাণ পানি পান করুন।
- **প্রথমে অল্প পরিমাণে ব্যবহার করে দেখুন আপনার**
কেমন লাগছে।
- **একাকী ব্যবহার করা এড়িয়ে চলুন।** যদি আপনি
নেতিবাচক প্রভাব অনুভব করেন, তাহলে কেউ
সাহায্য করতে পারবে।
- **পরিচিত স্থানে ব্যবহার করুন।** আপনি বিভ্রান্ত
বা প্যারানয়েড হয়ে গেলে এটি আপনাকে সাহায্য
করতে পারে।