

କୁଣ୍ଡଳ ପାତାର ପାତାର ପାତାର ପାତାର  
ପାତାର ପାତାର ପାତାର ପାତାର ପାତାର  
ପାତାର ପାତାର ପାତାର ପାତାର ପାତାର  
ପାତାର ପାତାର ପାତାର ପାତାର ପାତାର

اگر آپ K2 استعمال کرتے ہیں، تو اپنی صحت کا خیال رکھیں۔

مفت، راہدارانہ مشاورت اور  
24/7 مدد کے لیے، **988** پر کال یا  
**nyc.gov/988** یا ٹیکسٹ کریں۔  
پر چیٹ کریں۔

The logo for NYC Health, featuring the letters "NYC" in a large, bold, black font, with "Health" in a smaller, black font below it.



K2 آپ کی صحت کے لیے نقصان دہ ہے اور یہ

بے چین، الجهن، اشتعال، وہم، وابم، غنودگی،  
متلی، قری، دل کی دھڑکن کے تیز بونے، دورے، اور  
خودکشی کے خیالات کا سبب بن سکتا ہے۔

حافظتی تجاویز:

- خود کو پانی کی کمی سے بھائیں۔ پانی پئیں۔
  - رفتار دھیمی رکھیں۔ پہلے تھوڑی مقدار استعمال کریں اور دیکھیں کہ آپ کیسا محسوس کرتے ہیں۔
  - اکیلے استعمال کرنے سے گریز کریں۔ اگر آپ پر منفی اثرات ظاہر ہوں، تو کوئی مدد کر سکے گا۔
  - حانی پھانی حگہ پر استعمال کریں۔ اگر آپ الحنی یا وبم کا شکار ہوں، تو اس سے مدد مل سکتی ہے۔