

# حافظ على سلامتك عند تعاطي المخدرات أو الكحول هذا الصيف

إن تعاطي الكحول والمخدرات الأخرى في ظل درجات الحرارة الشديدة قد يزيد من خطر إصابتك بالجفاف، والأمراض المرتبطة بالحرارة، والإصابات، والتسمم الكحولي، والجرعات الزائدة، وحتى الوفاة.

## حافظ على سلامتك هذا الصيف باتباع هذه النصائح الهامة:

### حافظ على رطوبة جسمك.

اشرب الماء بانتظام، حتى لو لم تكن عطشاناً، وخاصةً إذا كنت تتعرق كثيراً.



### حافظ على برودة جسمك.

اذهب إلى مكان مُكَيَّف. برِّد جسمك بالمناشف المبللة أو عصابات الرأس.



### قُم بحماية جسمك.

استخدم واقي الشمس ومرطب الشفاه. ارتدِ القبعات والملابس الفضفاضة ذات الألوان الفاتحة.



### ابق على اتصال.

أخبر شخصاً تثق به بمكان وجودك. اطلب منه الاطمئنان عليك بانتظام.



## كُن مستعداً للتصرف في حالة الطوارئ.

- إذا كان شخص ما يواجه حالة طوارئ طبية (مثل الجرعة الزائدة أو ضربة الشمس)، أو كان في خطر وشيك، أو كان معرضاً لخطر إيذاء نفسه أو الآخرين، فاتصل بالرقم 911.
- إذا كان شخصاً ما يمر بأزمة صحية عقلية، اتصل أو أرسل رسالة نصية إلى الرقم 988، أو تواصل عبر الدردشة على الرابط [nyc.gov/988](https://nyc.gov/988).

## إذا كنت تشرب الكحول:



- حدّد سقفاً لعدد المشروبات الكحولية التي ترغب في تناولها.
- باعد بين مشروباتك على أوقات متعددة.
- تناول المشروبات غير الكحولية، مثل الماء، بين المشروبات الكحولية.
- تناول الطعام أولاً.
- تجنب خلط المخدرات.

## إذا كنت تتعاطى المخدرات:



- احمل معك النالوكسون، وهو دواء يمكنه عكس تأثير الجرعة الزائدة من المواد الأفيونية.
- تعاطى المخدرات مع أشخاص آخرين واحرص على التناوب معهم في التعاطي.
- من الأفضل التمهّل والاكْتفاء بجرعات صغيرة.
- تجنب التعاطي تحت أشعة الشمس أو داخل سيارة متوقفة.
- تجنب خلط المخدرات مع الكحول، أو خلط مخدرات مختلفة.
- توجه إلى أحد مراكز فحص المخدرات، أو استخدم شرائط الاختبار، للتأكد من معرفة ما تحتويه مخدراتك.

للحصول على دعم مجاني ومتاح على مدار 24 ساعة في اليوم و7 أيام في الأسبوع في مجال الصحة العقلية وتعاطي المواد المراقبة، اتصل أو أرسل رسالة نصية إلى الرقم 988، أو تواصل عبر الدردشة على الرابط [nyc.gov/988](https://nyc.gov/988).  
لمزيد من المعلومات، قُم بزيارة الرابط [nyc.gov/alcoholanddrugs](https://nyc.gov/alcoholanddrugs).

للحصول على مزيد من المعلومات حول البقاء آمناً وصحياً في مدينة نيويورك، قُم بزيارة الرابط [nyc.gov/healthysummer](https://nyc.gov/healthysummer) أو امسح رمز الاستجابة السريعة (QR).

