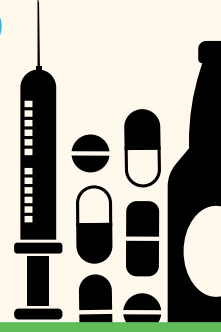


# এই গ্রীষ্মে মাদক বা অ্যালকোহল ব্যবহার করার সময় নিরাপদে থাকুন

চরম তাপপ্রবাহের মধ্যে অ্যালকোহল ও অন্যান্য মাদক ব্যবহার করলে তা আপনার পানিশূন্যতা, গরমজনিত অসুস্থতা, আঘাত, অ্যালকোহলজনিত বিষক্রিয়া, অতিরিক্ত মাত্রায় মাদক গ্রহণ এবং এমনকি মৃত্যুর ঝুঁকি বাড়াতে পারে।



## এই গুরুত্বপূর্ণ পরামর্শগুলি মেনে চলার মাধ্যমে এই গ্রীষ্মে নিজেকে নিরাপদ রাখুন:

### প্রচুর পানি পান করতে থাকুন।

নিয়মিত পানি পান করুন, এমনকি আপনার তৃষ্ণা না পেলেও এবং বিশেষ করে যদি আপনি প্রচুর ঘামতে থাকেন।

### শরীর ঠান্ডা রাখুন।

শীতাতপ নিয়ন্ত্রিত কোনো জায়গায় যান। ভেজা তোয়ালে বা ব্যান্ডানা দিয়ে নিজেকে ঠান্ডা করুন।

### আপনার শরীরকে সুরক্ষিত রাখুন।

সানস্ক্রিন এবং লিপবাম ব্যবহার করুন। টুপি এবং ঢিলেঢালা, হালকা রঙের পোশাক পরুন।

### যোগাযোগ বজায় রাখুন।

আপনি কোথায় থাকবেন তা আপনার বিশ্বস্ত কাউকে জানিয়ে রাখুন। তাদেরকে নিয়মিত আপনার খোঁজ নিতে বলুন।

## আপৎকালীন অবস্থায় ব্যবস্থা নেওয়ার জন্য প্রস্তুত থাকুন।

- যদি কারোর চিকিৎসা সংক্রান্ত আপৎকালীন অবস্থা (যেমন অতিরিক্ত মাত্রায় মাদক গ্রহণ বা তাপজনিত স্ট্রোক) দেখা দেয়, তাৎক্ষণিক বিপদের মধ্যে থাকেন, অথবা নিজের বা অন্যদের ক্ষতি করার দিক থেকে ঝুঁকিপূর্ণ হন, তবে **911** নম্বরে কল করুন।
- যদি কারোর মানসিক স্বাস্থ্য সংক্রান্ত সংকট দেখা দেয়, তবে **988** নম্বরে কল বা টেক্সট মেসেজ করুন অথবা **nyc.gov/988**-এ চ্যাট করুন।

## আপনি যদি অ্যালকোহল পান করেন:

- আপনি কতটুকু ড্রিংক করতে চান তার একটি সীমা নির্ধারণ করুন।
- সময় নিয়ে বিরতি দিয়ে-দিয়ে ড্রিংক করুন।
- অ্যালকোহল পানের মাঝে-মাঝে পানির মতো অ্যালকোহলমুক্ত ড্রিংক পান করুন।
- আগে খাবার খেয়ে নিন।
- মাদকের সাথে মেশানো এড়িয়ে চলুন।

- ন্যালোক্সোন সাথে রাখুন, এটি এমন একটি ওষুধ যা ওপিওডের বেশি মাত্রার প্রভাবকে উল্টে দিতে পারে।
- অন্যান্য লোকেদের সাথে ব্যবহার করুন এবং পালা করে ব্যবহার করুন।
- অল্প পরিমাণে ধীরে-ধীরে পান করুন।
- রোদে বা পার্ক করে রাখা গাড়িতে ব্যবহার করা এড়িয়ে চলুন।
- অ্যালকোহলের সাথে মাদক মেশানো বা বিভিন্ন ধরণের মাদক একসাথে মেশানো এড়িয়ে চলুন।
- আপনার মাদকের মধ্যে কী আছে তা নিশ্চিতভাবে জানতে কোনো মাদক পরীক্ষা করার জায়গায় যান বা টেস্ট স্ট্রিপ ব্যবহার করুন।

## আপনি যদি মাদক ব্যবহার করেন:

মানসিক স্বাস্থ্য এবং মাদক ব্যবহারের বিষয়ে বিনামূল্যে 24/7 সহায়তার জন্য, **988** নম্বরে কল বা টেক্সট মেসেজ করুন অথবা [nyc.gov/988](https://nyc.gov/988)-এ চ্যাট করুন।

আরও তথ্যের জন্য, [nyc.gov/alcoholanddrugs](https://nyc.gov/alcoholanddrugs)-এ যান।



নিউ ইয়র্ক সিটিতে নিরাপদ এবং সুস্থ থাকার বিষয়ে আরও তথ্যের জন্য, [nyc.gov/healthysummer](https://nyc.gov/healthysummer)-এ যান অথবা QR কোডটি স্ক্যান করুন।