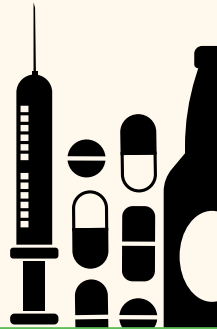


# Rete an Sekirite Lè w ap Itilize Dwòg oswa Alkòl Pandan Ete sa a

Itilize alkòl ak lòt dwòg nan gwo chalè ka ogmante risk pou ou dezidrate, fè maladi ki gen rapò ak chalè, blese, sibi anpwazònman alkòl, pran twòp dòz ak menm mouri.



## Pwoteje tèt ou pandan ete sa a lè w suiv konsèy enpòtan sa yo:



### **Rete idrate.**

Bwè dlo regilyèman, menm si ou pa swaf, epi sitou si w ap swe anpil.



### **Rete fre.**

Ale nan yon kote ki gen èkondisyone. Refwadi kò ou ak sèvyèt oswa bandana mouye.



### **Pwoteje kò ou.**

Sèvi ak krèm pwotèj kont solèy ak pomad pou bouch. Mete chapo ak rad ki lach, ki gen koulè pal.



### **Rete konekte.**

Fè yon moun ou fè konfyans konnen kote w ap ye. Mande li pou l verifye kijan ou ye regilyèman.

## **Prepare pou w aji nan ka ijans.**

- Si yon moun gen yon ijans medikal (tankou pran twòp dòz oswa kout chalè), li an danje imedyat, oswa li riske fè tèt li oswa lòt moun mal, rele **911**.
- Si pitit ou ap fè fas ak yon kriz sante mantal, rele oswa voye tèks nan **988** oswa tchat sou **nyc.gov/988**.

## Si w ap bwè alkòl:



- Fikse yon limit sou kantite bwason ou vle bwè.
- Pa bwè vit pou ka kite tan pase ant bwason ou bwè yo.
- Bwè bwason ki pa gen alkòl yo, tankou dlo, ant bwason alkòl yo.
- Manje anvan.
- Evite melanje l ak medikaman yo.

- Pote naloxone ak ou, se yon medikaman ki ka ranvèse yon ovèdoz opyoyid.
- Itilize ansanm ak lòt moun epi pran tou pa nou.
- Pran ti kantite pou ale dousman.
- Evite itilize yo anba solèy la oswa nan yon machin ki estasyon.
- Evite melanje dwòg ak alkòl oswa evite melanje diferan kalite dwòg.
- Ale nan yon kote yo verifye dwòg oswa itilize bann tèks pou asire ou konnen ki sa ki nan dwòg ou yo.

## Si w ap itilize dwòg:



Pou sipò gratis 24 sou 24, 7 jou sou 7 pou sante mantal ak itilizasyon sibstans, rele oswa voye tèks nan **988** oswa tchat sou **nyc.gov/988**.

Pou jwenn plis enfòmasyon, vizite **nyc.gov/alcoholanddrugs**.



Pou plis enfòmasyon sou fason pou rete an sekirite ak an sante nan Vil Nouyòk, ale sou **nyc.gov/healthysummer** oswa eskane kòd QR la.