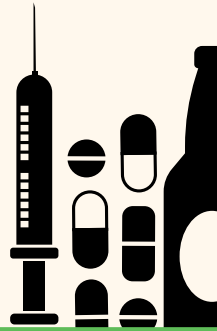


# Faites preuve de prudence lorsque vous consommerez des drogues ou de l'alcool cet été

La consommation d'alcool et d'autres drogues par forte chaleur peut augmenter les risques de déshydratation, de maladies liées à la chaleur, de blessures, d'intoxication alcoolique, de surdose, voire de décès.



## Protégez-vous cet été en suivant ces conseils importants :

### **Veillez à votre hydratation.**

Buvez régulièrement, même si vous n'avez pas soif, et surtout si vous transpirez beaucoup.

### **Restez au frais.**

Rendez-vous dans un endroit climatisé. Rafraîchissez-vous avec des serviettes ou des bandanas humides.

### **Protégez votre corps.**

Mettez de la crème solaire et du baume à lèvres. Portez un chapeau ainsi que des vêtements amples et clairs.

### **Restez en contact.**

Dites à une personne de confiance où vous serez. Demandez-lui de prendre régulièrement de vos nouvelles.

## **Soyez prêt(e) à agir en cas d'urgence.**

- Si une personne est en situation d'urgence médicale (comme une overdose ou un coup de chaleur), est en danger immédiat, ou risque de se blesser ou de blesser autrui, appelez le **911**.
- Si une personne traverse une crise de santé mentale, appelez ou envoyez un SMS au **988**, ou discutez en ligne sur **nyc.gov/988**.

## Si vous buvez de l'alcool :

- Fixez à l'avance le nombre de verres que vous souhaitez boire.
- Allongez progressivement la pause entre chacun de vos verres.
- Buvez des boissons sans alcool, comme de l'eau, entre vos boissons alcoolisées.
- Mangez d'abord.
- Évitez de mélanger l'alcool et les drogues.

- Assurez-vous d'avoir toujours de la naloxone, un médicament qui peut inverser les effets d'une surdose d'opioïdes, avec vous.
- Consommez les drogues en compagnie d'autres personnes et faites-le à tour de rôle.
- Allez-y doucement en prenant de petites quantités.
- Évitez de consommer des drogues au soleil ou dans une voiture stationnée.
- Évitez de mélanger les drogues avec de l'alcool ou de mélanger différentes drogues.
- Rendez-vous dans un centre de contrôle de drogues ou utilisez des bandelettes de test pour être sûr(e) de connaître la composition de vos drogues.

## Si vous consommez des drogues :

Pour obtenir un soutien gratuit 24h/24 et 7j/7 en matière de santé mentale et de toxicomanie, appelez ou envoyez un SMS au **988**, ou discutez en direct sur [nyc.gov/988](https://nyc.gov/988).

Pour obtenir davantage d'informations, consultez [nyc.gov/alcoholanddrugs](https://nyc.gov/alcoholanddrugs).



Pour obtenir davantage d'informations sur comment rester en bonne santé et en sécurité dans la ville de New York, consultez [nyc.gov/healthysummer](https://nyc.gov/healthysummer) ou scannez le code QR.

**NYC**  
Health