

올여름 약물이나 알코올 사용 시 안전하게 지내기

극심한 더위 속에서 알코올과 약물을 사용하면 탈수, 온열질환, 부상, 알코올 중독, 약물 과다 사용, 심지어 사망에 이를 위험이 높아집니다.



다음의 중요한 수칙을 지켜 올여름 안전하게 지내십시오.

☀️ 수분을 충분히 섭취하십시오.

갈증을 느끼지 않더라도 정기적으로 물을 드시고, 특히 땀을 많이 흘릴 때는 더욱 신경 써 주십시오.

☀️ 체온을 낮추십시오.

에어컨이 있는 공간으로 이동하십시오. 젖은 수건이나 반다나로 몸을 식히십시오.

☀️ 몸을 보호하십시오.

자외선 차단제와 립밤을 바르십시오. 모자를 쓰고 햇빛이 밝은 색의 옷을 입으십시오.

☀️ 연락 체계를 유지하십시오.

믿을 수 있는 사람에게 본인의 위치를 알려 주십시오. 정기적으로 안부를 확인해 달라고 부탁하십시오.

응급 상황에 대비하십시오.

- 누군가 의료 응급 상황(약물 과다 사용이나 열사병 등)에 처했거나, 즉각적인 위험에 놓였거나, 자신이나 타인을 해칠 위험이 있는 경우 **911**번으로 전화하십시오.
- 누군가 정신 건강 위기를 겪고 있다면 **988**번으로 전화 또는 문자를 보내시거나 **nyc.gov/988**에서 채팅으로 상담받으십시오.

음주를 하시는 경우:



- 얼마나 마실지 주량을 정해놓고 음주를 하십시오.
- 시간을 두고 천천히 음주를 하십시오.
- 술을 마시는 중간에 물 등 비알코올 음료를 드십시오.
- 먼저 음식을 드십시오.
- 약물과 함께 음주하지 마십시오.

- 마약성 진통제 과다 투여를 해독할 수 있는 약물인 날록손을 휴대하십시오.
- 다른 사람과 함께, 번갈아 가며 사용하십시오.
- 소량씩 천천히 투여하십시오.
- 햇볕 아래나 주차된 차량 안에서의 사용은 피하십시오.
- 약물을 알코올과 함께 사용하거나 여러 약물을 섞어 사용하지 마십시오.
- 약물 성분 검사 장소를 방문하거나 검사 스트립을 사용해 약물에 무엇이 들어 있는지 확인하십시오.

약물을 사용하시는 경우:



정신 건강 및 약물 사용 관련 주 7일 하루 24시간 상시로 무료 지원을 받으시려면 **988**번으로 전화 또는 문자를 보내시거나 **nyc.gov/988**에서 채팅으로 상담 받으십시오.

자세한 내용은 **nyc.gov/alcoholanddrugs**에서 확인하십시오.



뉴욕시에서 안전하고 건강하게 지내는 방법에 관한 자세한 내용은 **nyc.gov/healthysummer**에서 확인하시거나 QR 코드를 스캔해 주십시오.

NYC
Health