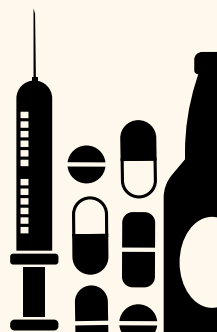


# Zadbaj o bezpieczeństwo w razie zażywania narkotyków lub spożywania alkoholu w lecie

Spożywanie alkoholu i zażywanie narkotyków w ekstremalnym upale może zwiększyć ryzyko odwodnienia, chorób związanych z upałem, obrażeń, zatrucia alkoholowego, przedawkowania, a nawet śmierci.



## Zadbaj o bezpieczeństwo latem, korzystając z tych ważnych wskazówek:

### **Dbaj o nawodnienie organizmu.**

Pij wodę regularnie, nawet jeśli nie odczuwasz pragnienia, a szczególnie wtedy, gdy dużo się pocisz.

### **Unikaj przegrzania.**

Przebywaj w klimatyzowanym pomieszczeniu. Ochładzaj się mokrymi ręcznikami lub bandanami.

### **Chroń swoje ciało.**

Stosuj krem z filtrem przeciwsłonecznym i balsam do ust. Noś czapkę i luźne, jasne ubrania.

### **Pozostawaj w kontakcie.**

Poinformuj zaufaną osobę, gdzie będziesz. Poproś ją o regularne sprawdzanie, czy u Ciebie wszystko w porządku.

## **Przygotuj się do działania w sytuacjach nagłych.**

- Jeśli ktoś ma nagły przypadek medyczny (np. przedawkowanie lub udar cieplny), znajduje się w bezpośrednim niebezpieczeństwie lub istnieje ryzyko, że zrobi krzywdę sobie lub innym, zadzwoń pod numer **911**.
- Jeśli ktoś przechodzi kryzys zdrowia psychicznego, zadzwoń lub wyślij SMS pod numer **988** lub skorzystaj z czatu na stronie **nyc.gov/988**.

## Jeśli pijesz alkohol:



- Wyznacz sobie limit drinków.
- Rozłóż picie drinków w czasie.
- Pomiedzy drinkami alkoholowymi pij napoje bezalkoholowe, na przykład wodę.
- Najpierw coś zjedz.
- Unikaj mieszania alkoholu z narkotykami.

- Miej przy sobie nalokson — lek, który może odwrócić skutki przedawkowania opioidów.
- Zażywaj narkotyki w obecności innych osób i na zmianę.
- Zażywaj powoli w niewielkich ilościach.
- Unikaj zażywania na słońcu i w zaparkowanym samochodzie.
- Unikaj mieszania różnych narkotyków lub narkotyków z alkoholem.
- Odwiedź punkt kontroli narkotyków lub użyj pasków testowych, aby mieć pewność co do składu swoich narkotyków.

## Jeśli zażywasz narkotyki:



Aby uzyskać bezpłatne, całodobowe wsparcie w zakresie zdrowia psychicznego i uzależnień, zadzwoń lub wyślij SMS pod numer **988** albo skorzystaj z czatu na stronie **nyc.gov/988**.

W celu uzyskania dodatkowych informacji należy odwiedzić stronę **nyc.gov/alcoholanddrugs**.



W celu uzyskania dodatkowych informacji o tym, jak zadbać o bezpieczeństwo i zdrowie w mieście Nowy Jork, odwiedź stronę **nyc.gov/healthysummer** lub zeskanuj kod QR.