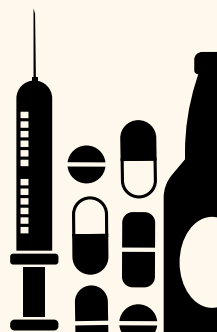


# Fique seguro ao consumir álcool ou drogas neste verão

Consumir álcool e outras drogas durante calor intenso pode aumentar o risco de desidratação, problemas relacionados ao calor, ferimentos, intoxicação por álcool, overdose e até morte.



## Siga estas dicas importantes para se proteger neste verão:



### **Mantenha-se hidratado.**

Beba água regularmente, mesmo se não estiver com sede, e especialmente se estiver suando muito.



### **Mantenha-se fresco.**

Procure um ambiente com ar-condicionado. Use toalhas úmidas ou lenços molhados para se refrescar.



### **Proteja o seu corpo.**

Use protetor solar e protetor labial. Use chapéu e roupas leves, largas e de cores claras.



### **Fique conectado.**

Diga a alguém de confiança onde você vai estar. Peça para essa pessoa checar como você está ao longo do dia.

## **Esteja preparado para agir em caso de emergência.**

- Se alguém tiver uma emergência médica (como overdose ou insolação), estiver em perigo imediato ou corra risco de se ferir ou ferir outras pessoas, ligue para **911**.
- Se alguém estiver passando por uma crise de saúde mental, ligue ou mande mensagem para **988** ou acesse o site **nyc.gov/988** para atendimento por chat.

## Se for consumir álcool:



- Estabeleça um limite para a quantidade de bebidas que irá tomar.
- Distribua o consumo das bebidas ao longo do tempo.
- Alterne as bebidas alcoólicas com bebidas não alcoólicas, como água.
- Coma antes de beber.
- Evite misturar drogas.

- Tenha naloxona, um medicamento que pode reverter uma overdose de opioides.
- Use com outras pessoas e reveze.
- Vá devagar, tomando pequenas quantidades.
- Evite usar sob o sol ou dentro de um carro estacionado.
- Não misture drogas com álcool nem misture diferentes drogas.
- Procure um local de testagem de drogas ou use tiras de teste para saber o que a droga contém.

## Se for consumir drogas:



Para apoio gratuito 24 horas por dia, 7 dias por semana, em questões de saúde mental e uso de substâncias, ligue ou mande mensagem para **988** ou acesse **nyc.gov/988** para atendimento por chat.

Para mais informações, acesse **nyc.gov/alcoholanddrugs**.



Para mais informações sobre como ficar seguro e saudável em Nova York neste verão, acesse **nyc.gov/healthysummer** ou escaneie o código QR.

**NYC**  
Health