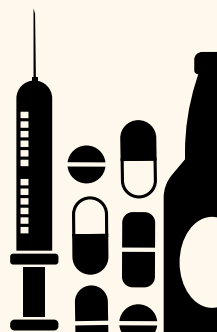


Соблюдайте правила безопасности при употреблении наркотиков или алкоголя этим летом

Употребление алкоголя и наркотиков в условиях экстремальной жары может повысить риск обезвоживания, недомоганий, провоцируемых жарой, травм, отравления алкоголем, передозировки и даже смерти.



Обеспечьте свою безопасность этим летом, следуя этим важным советам



Не допускайте обезвоживания.

Регулярно пейте воду, даже если вы не испытываете жажду и особенно если вы сильно потеете.



Не допускайте перегрева.

Зайдите в помещение с кондиционером. Используйте смоченное полотенце или платок, чтобы охладиться.



Защищайте организм в жаркую погоду.

Используйте солнцезащитный крем и бальзам для губ. Надевайте головной убор и свободную одежду светлых тонов.



Оставайтесь на связи.

Сообщите о своем местонахождении человеку, которому вы доверяете. Попросите его регулярно с вами связываться.

В случае чрезвычайной ситуации будьте готовы действовать.

- При возникновении ситуации, требующей экстренной медицинской помощи (например, при передозировке или тепловом ударе), при непосредственной опасности или риске причинения вреда себе или окружающим звоните по номеру **911**.
- Позвоните или отправьте текстовое сообщение на номер **988** или воспользуйтесь чатом на сайте **nys.gov/988**, если у кого-либо случится кризис психического здоровья.

Если вы употребляете алкоголь



- Установите для себя предельное количество порций алкогольных напитков, которые вы хотите выпить.
- Делайте перерывы между приемами алкоголя.
- В эти перерывы между приемами алкоголя пейте безалкогольные напитки, например воду.
- Сначала поешьте.
- Избегайте смешивания алкоголя с наркотиками.

- Держите при себе налоксон — лекарственный препарат, который нейтрализует действие опиоидов при передозировке.
- Употребляйте наркотики вместе с другими людьми по очереди.
- Не торопитесь, принимайте в небольших количествах.
- Не употребляйте наркотики на солнце или в припаркованном автомобиле.
- Не сочетайте наркотики с алкоголем и не смешивайте разные наркотики между собой.
- Обратитесь в пункт проверки наркотиков или используйте тест-полоски, чтобы знать состав употребляемых вами наркотиков.

Если вы употребляете наркотики



Для получения бесплатной поддержки в режиме 24/7 по вопросам психического здоровья и употребления психоактивных веществ позвоните или отправьте сообщение на номер **988** или воспользуйтесь чатом на сайте **nyc.gov/988**.

Для получения более подробной информации посетите сайт **nyc.gov/alcoholanddrugs**.



Для получения более подробной информации о том, как обеспечить безопасность и сохранить здоровье в г. Нью-Йорке, посетите сайт **nyc.gov/healthysummer** или отсканируйте этот QR-код.

NYC
Health