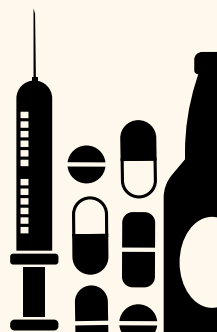


Cúidese al consumir drogas o alcohol este verano

El consumo de alcohol y otras drogas durante un calor extremo puede aumentar el riesgo de deshidratación, enfermedades relacionadas con el calor, lesiones, intoxicación por alcohol, sobredosis e incluso la muerte.



Protéjase este verano siguiendo estos importantes consejos:



Manténgase hidratado.

Beba agua con regularidad, incluso si no tiene sed y especialmente si suda mucho.



Refrésquese.

Busque lugares con aire acondicionado. Refrésquese con toallas o pañuelos mojados.



Proteja su cuerpo.

Utilice protector solar y bálsamo labial. Use sombreros y ropa suelta y de colores claros.



Manténgase conectado.

Dígale a alguien de confianza dónde estará. Pídale a esa persona que se mantenga en contacto con usted regularmente.

Esté preparado para actuar en caso de emergencia.

- Si alguien sufre una emergencia médica (como una sobredosis o un golpe de calor), se encuentra en peligro inmediato o corre el riesgo de hacerse daño a sí mismo o a otras personas, llame al **911**.
- Si alguien está pasando por una crisis de salud mental, llame o envíe un mensaje de texto al **988** o use el chat en **nyc.gov/988**.

Si toma alcohol:



- Establezca un límite para la cantidad de bebidas que quiere tomar.
- Espacie las bebidas a lo largo del tiempo.
- Consuma bebidas sin alcohol, como agua, entre las bebidas alcohólicas.
- Coma algo antes primero.
- Evite mezclar el alcohol con otras drogas.

- Tenga a mano naloxona, un medicamento que puede revertir una sobredosis de opioides.
- Consuma con otras personas y túrnense.
- Tome pequeñas cantidades poco a poco.
- Evite consumir drogas bajo el sol o dentro de un auto estacionado.
- Evite mezclar drogas distintas o drogas con alcohol.
- Vaya a un centro de análisis de drogas o utilice tiras reactivas para asegurarse de saber qué contienen las drogas que consume.

Si consume drogas:



Para obtener apoyo gratuito relacionado con el consumo de sustancias o la salud mental las 24 horas del día, los 7 días de la semana, llame o envíe un mensaje de texto al **988** o use el chat en **nyc.gov/988**.

Para más información, visite **nyc.gov/alcoholanddrugs**.



Para más información sobre cómo mantenerse seguro y saludable en la Ciudad de Nueva York, visite **nyc.gov/healthysummer** o escanee el código QR.