

اس موسم گرما میں منشیات یا الکحل کا استعمال کرتے وقت محفوظ رہیں۔

شدید گرمی میں الکحل اور دیگر منشیات کا استعمال پانی کی کمی، گرمی سے متعلقہ بیماریوں، چوٹ لگنے، الکحل پوائزنگ، اوور ڈوز، اور یہاں تک کہ موت کے خطرے میں اضافہ کر سکتا ہے۔

ان اہم تجاویز پر عمل کر کے اس موسم گرما میں خود کو محفوظ رکھیں:

جسم میں پانی کی مقدار پوری رکھیں۔

باقاعدگی سے پانی پیئیں، یہاں تک کہ اگر آپ کو پیاس نہ لگی ہو، اور خاص طور پر اگر آپ کو بہت زیادہ پسینہ آ رہا ہو۔



خود کو ٹھنڈا رکھیں۔

کسی ایئر کنڈیشنڈ جگہ پر جائیں۔ گیلے تولیوں یا رومالوں سے خود کو ٹھنڈا کریں۔



اپنے جسم کی حفاظت کریں۔

سن اسکرین اور لپ بام کا استعمال کریں۔ ٹوپیاں اور ڈھیلے، ہلکے رنگ کے کپڑے پہنیں۔



رابطے میں رہیں۔

اپنے کسی قابل اعتماد شخص کو بتائیں کہ آپ کہاں ہوں گے۔ ان سے کہیں کہ وہ باقاعدگی سے آپ کی خیریت دریافت کرتے رہیں۔



ہنگامی صورتحال میں کارروائی کرنے کے لیے تیار رہیں۔

- اگر کسی کو طبی ہنگامی صورتحال (جیسے اوور ڈوز یا ہیٹ اسٹروک) کا سامنا ہے، وہ فوری خطرے میں ہے، یا اسے خود کو یا دوسروں کو نقصان پہنچانے کا خطرہ ہے، تو **911** پر کال کریں۔
- اگر کوئی دماغی صحت کے بحران کا شکار ہے، تو **988** پر کال یا ٹیکسٹ کریں یا **nyc.gov/988** پر چیٹ کریں۔

اگر آپ الکحل پی رہے ہیں:



- آپ کتنے ڈرنکس پینا چاہتے ہیں، اس کی ایک حد مقرر کریں۔
- اپنے ڈرنکس کے درمیان وقفہ دیں۔
- الکحل والے ڈرنکس کے درمیان بغیر الکحل والے ڈرنکس، جیسے پانی پئیں۔
- پہلے کھانا کھائیں۔
- منشیات کے ساتھ ملانے سے گریز کریں۔

اگر آپ منشیات استعمال کر رہے ہیں:



- نیلیکسون ساتھ رکھیں، جو کہ ایک ایسی دوا ہے جو اوپیئڈ اور ڈوز کے اثر کو الٹ سکتی ہے۔
- دوسرے لوگوں کے ساتھ مل کر استعمال کریں اور باری باری لیں۔
- تھوڑی تھوڑی مقدار لے کر آہستہ شروعات کریں۔
- دھوپ یا کھڑی ہوئی گاڑی میں استعمال کرنے سے گریز کریں۔
- منشیات کو الکحل کے ساتھ ملانے یا مختلف قسم کی منشیات کو ایک ساتھ ملانے سے گریز کریں۔
- منشیات کی جانچ کرنے والے مرکز پر جائیں یا ٹیسٹ سٹریپس کا استعمال کریں تاکہ آپ کو یقین ہو کہ آپ کی منشیات میں کیا شامل ہے۔

ذہنی صحت اور نشہ آور اشیاء کے استعمال کے لیے مفت 24/7 مدد حاصل کرنے کے لیے، 988 پر کال یا ٹیکسٹ کریں یا nyc.gov/988 پر چیٹ کریں۔

مزید معلومات کے لیے، nyc.gov/alcoholanddrugs ملاحظہ کریں۔

نیویارک شہر میں محفوظ اور صحت مند رہنے کے بارے میں مزید معلومات کے لیے، nyc.gov/healthysummer ملاحظہ کریں یا کیو آر کوڈ اسکین کریں۔

