



MBROHUNI NGA VAPA



JU JENI NË RREZIK MË TË LARTË NËSE...

- Jeni 65 vjeç ose më shumë.
- Kaloni shumë kohë jashtë.
- Keni sëmundje kronike, si p.sh.: sëmundje të zemrës, diabet, obezitet, sëmundje të mushkërive ose sëmundje të veshkave.
- Përdorni barna të caktuara, si p.sh. diuretikë, antipsikotikë, beta-blokues ose barna për tensionin.
- Përdorni drogë ose alkool.

QËNDRONI TË FRESKËT DHE TË SIGURT

- Pini ujë shpesh (ose pije që përmbajnë elektrolite).
- Vishni rroba të lehta, kapelë dhe përdorni krem kundër diellit.
- Qëndroni larg diellit.
- Freskohuni çdo 30-45 minuta (në hije, ajër të kondicionuar ose me peshqir të lagur).
- Nëse përdorni drogë gjatë vapës, filloni me një sasi më të vogël, shmangni përdorimin kur jeni vetëm dhe mos e përdorni në makina të parkuara. Nëse injektoni, vapa mund të shkaktojë ënjtje dhe dehidrim. Mbani gjithmonë nalokson me vete.

KËRKONI NDIHMË

Telefononi 911 nëse keni këto simptoma: Lëkurë të nxehtë, të thatë ose të skuqur, puls të shpejtë, konfuzion, të folur të paqartë ose humbje të vetëdijes.

Ndërsa prisni ndihmën: Vendoseni personin në një vend të freskët. Përdorni pako akulli, peshqirë të lagur ose ujë të freskët për ta freskuar. **MOS** i jepni lëngje një personi që është pa ndjenja.

QENDRA PRITËSE

Hapur 24/7, me ambiente me ajër të kondicionuar, dushe,
 lavanderi, vakte ushqimore dhe shërbime të menaxhimit
 të rasteve

9th Avenue

771 9th Avenue, New York, NY 10019

Project Hospitality

150 Richmond Terrace, SI, NY 10301

Paul's Place

114 West 14th Street, New York, NY 10011

The Gathering Place

2402 Atlantic Avenue, Brooklyn, NY 11233

Olivieri

257 West 30th Street, New York, NY 10001

Queens

100-32 Atlantic Avenue, Queens, NY 11416

Living Room

800 Barretto Street, Bronx, NY 10474

Union Hall DIC

92-32 Union Hall Street, Jamaica, NY 11433

PALM-96 (AL)



Qendra më e afërt

Emri i qendrës

Adresa

Orari / Shënime