



تجنب السباحة إذا كنت تستخدم  
المخدرات لأن خطر الغرق أعلى.



ابق هادناً. افض بعض الوقت في  
المساحات المكيفة.



إذا ظهر شخص ما يفقد وعيه،  
فاتصل بالرقم 911. يمكن أن يكون  
النوم في الحرارة الشديدة مميتاً.

## هل كنت تعلم؟

- يقلل الوعي الضعيف من القدرة على الإحساس بالتغيرات في درجات الحرارة والاستجابة لها ويزيد من خطر الإصابة بضربات الشمس وحروق الشمس.
- يمكن أن يرفع حروق الشمس درجة حرارة جسمك وتجعل من الصعب تهدئتها.
- يمكن أن تضعف المخدرات بشكل مباشر قدرة الجسم على تهدئة نفسه، مما يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بضربة الشمس.
- يمكن أن تفقد الأجسام الكثير من الماء في الأيام الحارة. قد تحتاج إلى شرب المزيد من الماء أكثر من المعتاد للبقاء رطباً.

## الموارد

1

يوفر AHOPE خدمات  
الاسترداد للمستخدمين  
النشطين.

2

لدى PAATHS خدمات بدون  
موعد مسبق وتوفر معلومات  
حول الإدمان والتعافي.

3

ابق هادناً في مركز  
المشاركة بالقرب من مركز  
بوسطن الطبي.

للحصول على مزيد من المعلومات حول هذه الموارد،  
اتصل على 3-1-1 أو تفضل بزيارة [boston.gov/heat](http://boston.gov/heat)